

Zeit für den inneren „Hausputz“

Jetzt den Körper auf die aktive Zeit des Jahres vorbereiten

GLADBECK. Im Frühjahr erwacht die Natur zu neuem Leben. So wie die Kraft der Sonne spürbar wird, stellen wir Menschen unseren Körper auf mehr Aktivität um. Doch leider empfinden wir nicht selten eine Frühjahrsmüdigkeit und uns fehlt der Schwung. Dies sind Zeichen dafür, dass der Körper Unterstützung braucht.

Es ist Zeit einen inneren „Hausputz“ durchzuführen und den Körper auf die aktivere Zeit des Jahres vorzubereiten. In vielen Religionen gibt es Phasen der Neuorientierung, sich selbst wieder näher zu kommen.

Diese Umorientierung beginnt mit Fasten wie z.B. vor Ostern. Ein bewusster Verzicht auf Fleisch und Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Kaffee wirkt sich nicht nur günstig auf den Körper aus, sondern stärkt unsere Willenskraft

und hebt die Stimmung. Das Frühjahr ist auch die beste Zeit des Jahres um abzunehmen, da der Stoffwechsel aktiver ist. Fasten bedeutet jedoch nicht, völlig



Maria Lackmann, Heilpraktikerin und Diplom-Pädagogin aus Gladbeck, liefert unseren Lesern wertvolle Tipps.

auf Nahrung zu verzichten, sondern um eine vorübergehende Umstellung auf leicht verdauliche Nahrung, um die Verdauungsorgane zu entlasten. Das Heilfasten nach Hildegard von Bingen dauert zehn Tage. Erst nach vier Tagen beginnt die eigentliche Entschlackung. Bis die Ablagerungen aus den Zwischenzellräumen abtransportiert werden, dauert es ein bis zwei Tage. Ab dem siebten Tag scheiden die Nieren verstärkt diese Giftstoffe aus. Nach dem zehnten Tag kann behutsam der Nahrungsaufbau beginnen, natürlich mit leichter ballaststoff- und vitaminreicher Kost. Während der Fastentage kann morgens ein Müsli zubereitet werden aus zwei Esslöffeln Dinkelflocken mit Apfelstückchen, Rosinen und eventuell mit ein wenig Zimt und verdauungsfördernden Flohsamen.