



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Mit neuem Schwung in den Frühling

Zusammengestellt von Susanne S. Bürkert, www.naturheilpraxis-buerkert.de

Viele Menschen sind im Frühjahr, in dem alles wieder zum Leben erwacht, total erschöpft. Sie leiden an einer Frühjahrsmüdigkeit, dem Verlust von Energie und Unternehmerslust. Während des Winters war der Körper vorwiegend auf Zunahme und Speicherung ausgerichtet. Dies führt nicht nur zum gefürchteten Winterspeck, sondern auch zur Ansammlung von Schlacken in den Zellen und Geweben. Die möglichen Folgen sind Müdigkeit mit Schweregefühl, Schlafstörungen, Kreislaufstörungen, Haarausfall, Hautreaktionen und vieles mehr.

Aufgrund des Lichtmangels in Herbst und Winter ist unser Vitamin D-Spiegel auf ein absolutes Minimum gesunken, was sich ungünstig auf unser Immunsystem auswirkt. Licht- und Vitamin D-Mangel wirkt sich auch auf die Stimmung aus. Bewegungsarmut und zu gutes Essen hat die Gelenke belastet. Menschen mit einer empfindlichen Lunge haben möglicherweise einige Bronchialinfekte durchgemacht, die noch nicht ganz ausgestanden sind.

Um wieder zu neuen Energien zu gelangen, müssen die Gewebe gereinigt und Schlacken eliminiert werden. Dies ist gerade im Frühjahr besonders wichtig, denn jetzt beginnen im Menschen neue, aufbauende Prozesse. Die Frühjahrskur reinigt den Organismus und leitet den Wiederaufbau ein.

Deshalb sollten wir etwas tun wie

- uns regelmäßig an der frischen Luft bewegen,
- die Ernährung auf eine leichte Vollwertkost mit reichlich regionalem, saisonalem Gemüse und Obst umstellen,
- Wildkräuter wie Birke, Brennnessel, Brunnenkresse, Gundermann, Huflattich, Kresse, Löwenzahn, etc. sammeln, verzehren und /oder als Tee zubereiten – siehe auch Teemischungen am Ende des Skripts,
- fehlende Vitalstoffe substituieren wie Vitamin D3 (ca. 5.000 IE täglich), eventuell Zink, Eisen, Omega-3-Fettsäuren, Jod – die fehlenden Stoffe, kann man über eine gute Laboranalyse ermitteln lassen – und
- eine Frühjahrskur machen.

Wecke die Lebenskraft in dir

Frischsaftkur nach Peter Emrich aus seinem Buch „**Heilpflanzensäfte**“, G&U Verlag ISBN 3833873418

Diese Saftkur kann einen richtigen Energieschub geben. Sie dauert ca. 4 Wochen. Man benötigt jeweils eine Flasche **Selleriesaft**, **Zwiebelsaft**, **Kaktusfeigensaft** und **Petersiliensaft**. Und so wendet man die Säfte an: Man trinkt täglich 3 x 10 oder 2 x 15 ml Frischpflanzensaft (nacheinander in der oben

angegebenen Reihenfolge) in einem Glas Wasser oder Basentee ca. 15 Minuten vor einer Mahlzeit. Zusätzlich sollte man während der gesamten Kur täglich ausreichend Wasser trinken – dh. ca. 30-35 ml pro kg Körpergewicht, um eine wirkliche Entgiftung zu erreichen. Auch auf Zucker sollten Sie verzichten und kurzketten Kohlehydrate wie Backwaren, Nudeln, Kartoffeln und Reis drastisch reduzieren. Eine pflanzenbasierte Ernährung mit reichlich Gemüse und zuckerarmen Obst ist zu empfehlen.

Wirkung der gesamten Kur

- entgiftet, entschlackt,
- kräftigt Nerven und Gefäße,
- fördert die Harnsäureausscheidung,
- wirkt blutreinigend,
- beugt Infektionen vor,
- reguliert den Blutdruck,
- steigert das Leistungsvermögen,
- stärkt das Immunsystem,
- reguliert das Hormonsystem.

1. Woche: Sellerie

Sellerie ist eine „tolle Knolle“. Sie ist reich an Vitaminen, vor allem B-Vitaminen, die gut für Nerven und Gehirn sind. Sie liefert wichtige Nährstoffe für die Leber und die Augen, Haut und Haare. Sellerie hat durch seine ätherischen Öle antibakterielle und zugleich pilztötende Eigenschaften und wirkt deshalb desinfizierend und entzündungshemmend auf Mund, Magen und Darm, Niere und Blase.

2. Woche: Zwiebel

Zwiebeln sind wahre Alleskönner. Sie hemmen Tumorwachstum und Entzündungen, regen die Fettverbrennung an, entgiften, wirken blutverdünnend, senken den Cholesterinspiegel und wirken sich gut auf den Zuckerstoffwechsel aus. Zwiebeln enthalten jede Menge Vitamine, Mineralien und ätherische Öle und wirken somit gegen Bakterien, Viren und Pilze. Damit ist die Zwiebel ein natürliches Antibiotikum. Zudem wirkt sie reinigend auf die Blutgefäße, reduziert den Blutdruck und fördert die Durchblutung aller Organe.

3. Woche: Kaktusfeige

Die Kaktusfeigen gibt neue Lebensenergie. Sie macht jünger, leistungsfähiger und fitter, dient zu Aufbau und Kräftigung, bessert den Allgemeinzustand in Erholungsphasen und bei erhöhter Belastung. Sie ist ein Energiespender, denn sie enthält leicht aufnehmbare freie Aminosäuren. Der Saft hat einen angenehmen, leicht süßlichen Geschmack.

4. Woche: Petersilie

Petersilie ist reich an Chlorophyll, Vitaminen und Mineralien. Neben vielen anderen Wirkungen regt Petersilie die Entgiftung über Niere und Blase an und fördert die Ausscheidung von Schlacken.

Benötigte Säfte

- **Sellerie Schoenenberger Heilsäfte**, 200 ml, PZN: 00699655
- **Zwiebelsaft Naturrein Schoenenberger**, 200 ml, PZN: 01159524
- **Kaktusfeige Bio Schoenenberger**, Salus Pharma GmbH, 200 ml, PZN: 05566189

- **Petersilie Schoenenberger Heilpflanzensäfte**, 200 ml, PZN: 00700080

Schadstoffe aus dem Darm ausleiten mit der Kefir-Leinsamen-Kur

Damit diese Darmreinigung¹ wirken kann, sollten Sie täglich ausreichend Wasser trinken. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass sich im Darm bis zu 7 Kilo (in seltenen Fällen auch bis zu 20 Kilo) Rückstände und Schadstoffe ansammeln können. Diese können ernste Gesundheitsprobleme verursachen wie Verstopfung, Stoffwechsel-Veränderungen, Hautprobleme und vieles mehr.

Aus was besteht diese Darmreinigungsmethode?

Für diese Darmkur benötigt man **Leinsamen** und **Kefir**. Beide sind kalorienarm und enthalten hochwirksame Nährstoffe, die die Gesundheit des Darms fördern.

Leinsamen: Diese kleinen Samen zeichnen sich durch einen hohen Anteil an Ballaststoffen und essentiellen Omega-3-Fettsäuren aus. Leinsamen enthält 40% Ballaststoffe, ein Drittel davon sind lösliche, der Rest unlösliche Ballaststoffe. Darüber hinaus sind in Leinsamen Lignane zu finden, die vor oxidativem Stress schützen. Schon seit Langem wird Leinsamen zur Darmreinigung verwendet, denn er wirkt Stuhl-erweichend und erleichtert somit die Darmentleerung. Die löslichen Ballaststoffe nehmen eine gelartige Konsistenz an, füttern die guten Darmbakterien und absorbieren viele Schadstoffe. Darüber hinaus hat Leinsamen entzündungshemmende Wirkungen und ist in der Behandlung von Magenschleimhautentzündung, Bauchschmerzen und Hämorrhoiden angezeigt.

Kefir enthält gesunde Bakterien, die für die Darmflora vorteilhaft sind. Die Milchsäurebakterien, Hefepilze und Essigsäurebakterien helfen dem Darm im Kampf gegen schädliche Organismen, die Infektionen verursachen könnten. Der Konsum von Kefir ist gut für die Darmgesundheit und für eine starke Darmflora. Kefir ist ein fermentiertes, säuerliches Getränk, das angenehm schmeckt.

Wie kann man mit Leinsamen und Kefir Schadstoffe aus dem Darm ausleiten?

Der Darmreinigungsprozess mit Leinsamen und Kefir hat eine Mindestdauer von 21 Tagen, in denen man auf ungesunde Fette, Zucker, kurzkettige Kohlehydrate, industriell hergestellte Lebensmittel und sehr säurehaltige Nahrungsmittel, wie übermäßig viel tierische Eiweiße, verzichten sollte.

Tägliche Zutaten

- 100 – 150 ml Kefir
- 1–3 Esslöffel Leinsamenmehl² (10 – 30 g)

Wie wird dieses Hausmittel angewendet?

- In der ersten Woche der Behandlung verrührt man jeden Tag **100 ml Kefir** mit **1 Esslöffel Leinsamenmehl** und verzehrt dieses Gemisch.
- In der zweiten Woche steigert du die Menge auf **2 Esslöffel Leinsamenmehl**.
- In der letzten Woche werden täglich **150 ml Kefir** mit jeweils **3 Esslöffeln Leinsamenmehl** verzehrt.

¹ Eine andere und sehr gute Möglichkeit der Darmreinigung ist eine Colon-Hydro-Therapie.

² Ich habe mir eine kleine elektrische Kaffeemühle gekauft, die wie ein Becher aussieht, Kosten ca. 20-30 Euro. Damit mahle ich täglich die Leinsamen frisch zu Leinsamenmehl.

Wie oft soll diese Kur durchgeführt werden?

Vorbeugend kann man diese Kur mit Kefir und Leinsamen alle 3 Monate durchführen. Wer jedoch Darmprobleme hat, kann diese Kur auch häufiger anwenden.

Teemischungen zur Durchspülungstherapie bzw. „Entschlackung“

Eine große Zahl von Heilpflanzen kann den Stoffwechsel anregen und sollte daher vorbeugend das ganze Jahr über Anwendung finden. Besonders empfohlen seien im Frühjahr und Herbst mehrwöchige Teekuren, verbunden mit einer leichten Vollwertkost, um den Körper zu entschlacken. Durch die Anregung der großen Körperdrüsen und Organe (Bauchspeicheldrüse, Leber, Niere) und der Verdauung werden giftige Stoffwechselprodukte ausgeschieden und die Abwehrkräfte gesteigert, sodass der Körper gegenüber verschiedenen leichteren Alltagserkrankungen widerstandsfähiger wird.

Teemischungen 1

Schachtelhalm (Zinnkraut) (Equiseti herba)	30,0 g
Brennnesselkraut (Urticae herba)	30,0 g
Schafgarbenkraut (Millefolii herba)	20,0 g
Pfefferminzblätter (Menthae piperitae folium)	10,0 g
Ringelblumenblüten (Calendulae flos)	10,0 g

Teemischungen 2

Löwenzahnwurzel (Taraxaci radix)	30,0 g
Birkenblätter (Betulae folium)	30,0 g
Holunderblüten (Sambuci flos)	10,0 g
Kümmelfrüchte, zerstoßen (Carvi fructus)	10,0 g
Fenchelfrüchte zerstoßen (Foenikuli fructus)	10,0 g

Zubereitung:

1 Esslöffel der Teemischung mit siedendem Wasser (die Wassermenge wählt man je nach Geschmack – ich persönlich mag keine hochkonzentrierten Tees) übergießen, bedeckt etwa 10-15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Mehrmals täglich eine Tasse des immer frisch bereiteten Tees zwischen den Mahlzeiten trinken.

Hinweis:

Diese Entschlackungstees sollten als Kur über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen angewendet werden.

Zur unterstützenden Behandlung bei rheumatischen und arthritischen Erkrankungen sollten mehrwöchige Teekuren durchgeführt werden, wobei beide Teemischungen im täglichen oder wöchentlichen Wechsel angewendet werden sollten.



Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei dieser Frühjahrskur, viel neuen Schwung und ein frohes und gesegnetes Osterfest.

Ihre Susanne S. Bürkert