



natürlich
gesund und munter

Ein Beitrag aus
Heft 2/2015

So machen Sie sich fit für den Frühling!

Jetzt ist die ideale Zeit für eine Inventur: Braucht Ihr Körper Unterstützung, um gesund zu bleiben? Dann werden Sie aktiv! Mit unseren vier nachhaltig wirksamen Kuren können Sie gezielt etwas für eine schöne Haut, starke Gelenke, einen aktiven Stoffwechsel und ein harmonisches Immunsystem tun.

VON KIRSTEN SEGLER

Endlich! Morgens wird es viel früher hell, die ersten Blüten und Blattspitzen sind zu sehen, und sobald der erste Buchfink sein fröhliches Lied zwitschert, wird klar: Der Frühling ist nicht mehr weit! Lassen Sie sich von dieser Stimmung anstecken, und nutzen Sie die darin aufkeimende Energie, um Ihre Gesundheit gezielt dort zu unterstützen, wo Ihre persönlichen Schwachstellen liegen. Kommen Sie nach einem faulen Winter wieder in Bewegung, machen Sie die Check-up-Termine beim Arzt, die Sie schon länger hinausgeschoben haben, oder stärken Sie Ihren Körper mit einem passenden Kurprogramm. Auf den folgenden Seiten finden Sie vier unterschiedliche Vorschlä-

ge, mit denen Sie vielen chronischen Erkrankungen vorbeugen oder diese sogar deutlich lindern können. Natürlich ist auch eine Fastenkur dabei, für die es manch einem aber jetzt noch zu kalt ist. Dann warten Sie ruhig noch ein wenig ab. Nutzen Sie die Zeit, um die für Sie richtige Methode zu finden und sich in Ruhe vorzubereiten – und geben Sie Ihrem Stoffwechsel seine Auszeit dann, wenn es sich richtig anfühlt. Vielleicht möchten Sie ja sogar eine „richtige“ Kur buchen, um wirklich Zeit für sich selbst zu haben: In Büchern versinken, Spaziergänge endlos ausdehnen, ungestört Musik hören und sich obendrein mit Massagen verwöhnen lassen. Das klingt doch nach einem guten Start ins Jahr! ►

Foto: fotorobs – shutterstock.com

Mit Pflanzenkraft zu einer gesunden Haut

1

Gerade im Frühjahr fühlen sich viele Menschen im wahrsten Sinne des Wortes unwohl in ihrer Haut: Sie wirkt fahl oder sogar wie mit einem Grauschleier überzogen, zeigt Rötungen und kleine Unreinheiten; mitunter juckt, spannt oder schuppt sie auch. In solchen Fällen verschreibt der Allgemeinmediziner Peter Emmrich, Vizepräsident des Deutschen Naturheilbundes, den Patienten seiner Pforzheimer Praxis oft eine Kur mit reinen Presssäften verschiedener Heilpflanzen. Diese sind lediglich pasteurisiert und enthalten weder Zucker noch Alkohol oder andere Konservierungsmittel. „Man hat hier also die pure, unverfälschte Kraft der Pflanzen“, sagt Emmrich. Viele dieser Säfte sind offiziell als Arzneimittel zugelassen, werden allerdings trotzdem nicht von den Krankenkassen bezahlt.

Ausleiten und stärken

Als Kur für die Haut haben sich vor allem drei Pflanzen bewährt, allen voran die **Brennnessel** (*Urtica dioica*). Sie hat eine stark ausleitende Wirkung und hilft dem Körper, zu entwässern und belastende Stoffe über die Nieren auszuscheiden. Zudem bremst sie entzündliche Prozesse. Der **Löwenzahn** (*Taraxacum officinale*) ergänzt die Nessel in dieser Wirkung. „Seine Blätter entgiften, stärken die Leber und wirken dadurch sehr vitalisierend“, sagt Emmrich. Eine belastete Leber macht nämlich müde und geradezu schwermütig – als hätte der Körper nicht genug Lebenskraft für schwingvolle Bewegungen. Der Löwenzahn kann diese „Power“ zurückbringen. Als dritte Kurpflanze kommt schließlich



der **Ackerschachtelhalm**, auch Zinnkraut genannt (*Equisetum arvense*), ins Spiel. Er ist reich an Kieselsäure und festigt das Bindegewebe, wirkt entzündlichen Prozessen in den oberen Hautschichten entgegen und fördert die Wundheilung. Peter Emmrich empfiehlt, mit dem Löwenzahnsaft anzufangen und eine Woche lang dreimal täglich 15 Milliliter (entspricht jeweils etwa anderthalb Esslöffel) davon einzunehmen. Alternativ können Sie auch zweimal am Tag eine größere Menge (dann gut 22 Milliliter) schlucken. Heilpflanzensäfte sollten immer etwa eine Viertelstunde vor dem Essen genommen werden, am besten pur oder in ein wenig Wasser. „Wer den oft bitteren Geschmack nicht so mag, kann die Arzneysäfte auch in etwas Fruchtsaft einrühren“, sagt Emmrich. „Bewährt haben sich zum

Beispiel Banane und Mango.“ In der zweiten Woche ist dann der Brennnesselsaft dran, von dem Sie dreimal täglich 10 Milliliter einnehmen oder alternativ zweimal täglich 15 Milliliter. Anschließend wiederholen Sie die Löwenzahnwoche. Nach diesen drei entlastenden und energetisierenden Wochen können Sie dann Ihre Haut eine weitere Woche lang mit dem Schachtelhalm saft nähren und aufbauen.

Entzündungsneigung bremsen

Sie können in diesen vier Kurwochen aber noch mehr für Ihre Haut tun und sie zum Beispiel mit Heilerdemasken klären (siehe Kasten). Da vielen Hautproblemen eine Entzündungsneigung zugrunde liegt, sollten Sie sich auch mit Ihrer Nährstoffversorgung intensiver beschäftigen. Sie steht im Mittelpunkt unseres zweiten Vorschlags. ►

Foto: vandervelden - istockphoto.com

Säfte selbst pressen

Frischpflanzenkur

Wer die Pflanzen sicher zu bestimmen weiß und sie an Orten ohne Ackergifte, Straßenstaub und Hundekot sammelt, kann sie auch frisch pressen. Ein einfaches Handkurbelgerät reicht dafür schon aus. Den Saft entweder sofort trinken (zum Beispiel als Shake in Buttermilch) oder portionsweise einfrieren.

Was Sie sonst noch für Ihre Haut tun können

Maske mit Heilerde: Diese Tiefenreinigung der Haut können Sie sich ein- bis zweimal pro Woche gönnen. Dazu wird Heilerde mit wenig Wasser angerührt und als dicker Brei auf die gereinigten Hautpartien aufgetragen. Während die Masse trocknet, legen Sie sich am besten entspannt aufs Sofa. Durch die Trocknung entsteht eine starke Saugwirkung, die sogar als Kribbeln spürbar sein kann. Mit diesem Strom von innen nach außen wird überschüssige Flüssigkeit entfernt, das Gewebe entlastet und erfrischt und die Durchblutung der Haut angeregt, so dass sie besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt ist. So lassen sich Unreinheiten, Entzündungen und Juckreiz oft deutlich lindern. Nach etwa 20 Minuten die getrocknete Masse mit viel Wasser abwaschen. Wenn Sie möchten, können Sie die Haut dabei ganz sanft massieren.

Pflegecheck: Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Gesichtspflege unter die Lupe zu nehmen. Am besten ist es, Sie setzen auf Naturkosmetik, die konsequent auf belastende Substanzen wie synthetische Duftstoffe, Emulgatoren und Konservierungsmittel sowie Paraffin- und Silikonöle verzichtet. Ideal sind Produkte, die für empfindliche Haut konzipiert sind – mit nur wenigen aber besonders sorgfältig ausgesuchten Inhaltsstoffen, zum Beispiel heilenden Pflanzenauszügen. Ob die leichte oder die reichhaltigere Creme die richtige ist, hängt davon ab, ob Ihre Haut eher Feuchtigkeit oder Fett braucht. Hier lohnt sich ein Besuch bei einer Naturkosmetikerin, der zudem einfach gut tut und wunderbare Entspannung bringt!