

Eine Handvoll Tipps für einen schwungvollen Start in den Frühling



Foto: freepik.com

Winterträgheit oder Frühjahrsmüdigkeit?

Kennst du das Gefühl, weiter auf dem warmen kuscheligen Sofa ausharren zu wollen, obwohl die Tage länger hell sind und die Sonnenstrahlen den Frühling ankündigen.

Innerlich schreit in dir alles nach den guten Vorsätzen für das neue Jahr und es fühlt sich alles doch schwer und träge an. Immerhin ist die Anmeldung für das Fitnessstudio schon erledigt, und der Kursplan gecheckt, aber dein im neuesten Trend geshopptes Fitnessoutfit schreit aus der Sporttasche laut zur Motivation.

Dennoch fällt es deinem Geist schwer den Körper zu motivieren und alles in den gewünschten Flow zu versetzen.

Jetzt nur keine Hau-Ruck-Aktion, nur kein Stress!

Nach den kalten Wintermonaten mit schwerer, oft säurebildender Kost solltest du deinen Körper entlasten, ihn innerlich und äußerlich wieder in Schwung bringen, neue Energie tanken und das Immunsystem stärken.

Manchmal helfen schon ein paar kleine Veränderungen „um den Bären aus seiner Winterschlafhöhle zu locken“.

1. Lichtblicke

Wir Menschen sind Lichtwesen. Tanke so viel Lichtenergie wie möglich. Auch durch die Wolken sendet die Sonne dir ihre Energie. Ein Spaziergang im Freien, schärft deine Sinne. Betrachte achtsam die Äste der Bäume die schon dicke Knospen ausgebildet haben. Vielleicht entdeckst du schon die Ersten mutigen vorwitzigen Blüten von Schneeglöckchen und Co. Die Belohnung: glänzende Laune, ungeahnte neue Blickwinkel und vielleicht sogar die ersten frechen Sommersprossen. Kurzum: purer Luxus für die Seele.

2. Farbsignale

Graue Winterkleidung war gestern. Halte in deinem Kleiderschrank Ausschau nach hellen und frischen Gute-Laune Farben. Eine Wohltat – nicht nur für das Auge. Und wenn du schon dabei bist, deinen Schrank zu durchforsten...Entrümpel doch gleich ein wenig. Wer sich vom Ballast befreit, entlastet auch die Seele.

3. Grüne Wunder

Begrüße den ersten Frühlingsblüher auf deiner Fensterbank und verbanne die letzte Weihnachtsdeko schnell in der Kiste. Der herrlich frische Farbtupfer macht deine Seele glücklich, deine Nase wird mit einem ersten Hauch von Frühlingsduft wachgekitzelt. Auch kann es extrem entspannend sein, hier schon ein wenig zu düngen und dort ein wenig zu zupfen und zu gießen.

4. Achtsamkeitsübung in der Natur

Schenke deinem Körper einen Spaziergang in der Natur. Vielleicht wohnst du nahe eines Flusses, am Waldrand oder in der Nähe der Weinberge, auch ein Weg durch einen Park in deiner Nähe bietet sich an.

Setzte deine Schritte bewusst und versuche im Moment zu sein. Nimm dir die Zeit und bleibe aufrecht stehen, die Beine hüftbreit, die Knie gelockert, beide Füße bewusst geerdet. Schließe deine Augen und atme tief in den Bauch ein und aus. Entspanne deine Schultern, Arme und Hände.

Versuche im Hier und Jetzt zu sein. Vielleicht nimmst du Geräusche, Vogelgezwitscher oder Stimmen wahr, vielleicht die ersten Frühlingsdüfte. Nun atme die Frische ein und lasse die Winterschwere mit jedem Ausatmen nach unten zu Erde fließen. Lasse deine negativen Gedanken los und atme neue frische Energie ein. Fasse nun deinen Wunschgedanken, für diese Woche und stelle dir vor wie du dich fühlst, wenn das Ereignis stattfindet. Behalte diese Vision, dieses positive Gefühl, sprich deinen Wunsch für dich laut aus.

5. Basenfasten

Biete deinem Körper mit einem basischen Wochenende eine wunderbare Möglichkeit der Entlastung.

Dein Körper hat eine hohe Eigenintelligenz, er ist ein Wunderwerk der Selbstregulation. Er beginnt mit den ersten wärmeren Tagen vermehrt eingelagerte Stoffwechselrückstände auszuscheiden. Hilf ihm dabei sie los zu werden.

- Entgiften oder besser *Detoxen* ist nun angesagt. Mit Basenfasten oder schon mit einem basischen Wochenende oder einer Saftkur kannst du die Ausleitung von Säuren und Schlacken fördern, den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen und den Körper mit vitalstoffreicher Nahrung zu versorgen. Grob gesagt Pflanzenbasierte Kost, also frisches Obst, Gemüse, Kräuter und Nüsse liefern essenzielle Vitamine und Mineralstoffe, die für einen wahren *Energie-Kick* sorgen. Oder anders gesagt, verkneife dir alle Lebensmittel, die den Körper „sauer“ machen. Also etwa Fleisch-, Wurst- und Milchprodukte sowie Fisch, Teigwaren, Süßigkeiten, Kaffee und Alkohol. Perfekt sind wiederum Frühlingskräuter wie Bärlauch, Brennnessel oder Löwenzahn. Sie wirken entgiftend und fördern die Reinigung von Leber und Nieren.
- Eine basenreiche Ernährung *unterstützt unser Immunsystem*. Es reduziert Entzündungsprozesse und stärkt den Darm.
- Auch eine *Gewichtsregulierung* kann auf natürliche Weise damit einhergehen, da basische Lebensmittel von Natur aus leicht und nährstoffreich sind.
- Durch die basische Ernährung werden Giftstoffe ausgeleitet, die *Haut wird reiner*, das *Bindegewebe gestrafft* und Haare sowie Nägel profitieren von den enthaltenen Mineralstoffen.

Na, ist ein Tipp dabei, der dich anspricht? Welchen möchtest du dir herauspicken?

Sei gut zu dir und denke immer daran: Du trägst dein Selbstheilungspotenzial in dir, finde deinen Weg der dich in deine Balance findet.

In diesem Sinne wünsche ich dir wunderschöne bunten Frühlingsgefühle und Seelenmomente,

Deine

Miriam Pohl

Gesundheitsberaterin (IHK), Kneipp-Kursleiterin www.gesund-mit-herz.de

Im Folgenden gibt es noch Tipps für tolle Ernährungs-Workshops:

Workshop:

Happy Bowls – Genuss mit Achtsamkeit

Zaubere dein eigenes buntes gesundes Bowl-Food und Schüssel-Glück.

Entdecke verschiedene Rezeptvarianten für herzhafte und süße Bowls - Erfahre etwas zur Geschichte der Bowl - Erlebe kleine Achtsamkeitsübungen. In diesem Workshop nehme ich dich mit in das Thema Bowls und Achtsamkeit, ebenso bekommst du ganzheitliche Inspirationen für einen gesunden Küchen-Alltag mit geschickter zeitsparender Vorbereitung und Meal-Prep. Die Rezepte basieren auf vorwiegend basischen Zutaten und sind vegan, vegetarisch, sowie glutenfrei.

Termin:

Freitag, 14. März 2025, 17:30 – 21:30 Uhr in Oestrich-Winkel

Freitag 21. März 2025, 17:00 – 21:00 Uhr in Eltville

Kosten:

55 Euro plus 15 Euro Material (inkl. Handout mit Rezepten und Achtsamkeitsübung)

Kontakt:

Miriam Pohl

Tel.: 0163 1845637 oder E-Mail: miriam.pohl@arcor.de

Workshop:

Schlemmen ohne Sünde - auch an Ostern

Zuckerfrei, gesund und lecker, Säure-Basen Haushalt ausgleichen

Ostern steht vor der Türe, gesund Schlemmen durch die Feiertage, geht das und vor allem geht das auch lecker? Ja, das geht! In diesem Workshop möchte ich mit Ihnen über Zucker sprechen und die Probleme, die dahinterstecken, welche Alternativen es gibt und wie Sie für Ihre Kinder, Ihre Enkel und auch für sich selbst einen tollen Osterkuchen backen können. Neben diesem Kuchen werden wir Naschereien, nicht nur fürs Osternest, selbst zubereiten und genießen. Ich werde mit Ihnen über Säuren und Basen sprechen und Ihnen zeigen, dass man durchaus gesund und lecker an Feiertagen schlemmen kann, ohne anschließend ein schlechtes Gewissen zu haben, oder einen dicken Bauch.

Termin:

Donnerstags, 20. und 27. März 2025 (2-teilig), 19:00 – 21:00 Uhr in Bad Schwalbach

Kosten:

40 Euro / Mitglieder 32 € plus 10-15 € Material

Kontakt:

Daniela Beck

Tel.: 0177 7990791 oder E-Mail: beck.gesundheit@gmx.de