

## Frühjahrsputz für Körper, Seele und Geist

### Heute schon geputzt?

Der alljährliche Wandel der Natur hat begonnen, der beginnende Frühling gibt uns mit seiner wachsenden Helligkeit, spießendem Grün und ersten Farbtupfern, Impulse zur Veränderung, Erneuerung und zum Aufräumen.

### Reinigen & Loslassen

Wenn wir die Ausscheidung über die Organe Leber, Niere, Darm, Lunge und Haut optimieren, können Ballast- und Fremdstoffe besser aus dem Körper geleitet werden. Dazu gehören u.a. körpereigene Stoffwechselendprodukte, Umweltschadstoffe, Medikamente, Alkohol und Zusatzstoffe. Trau Dich, Deinen Süßhunger und ungesunde Gewohnheiten mal genauer anzuschauen. Was tut Dir nicht gut? Und was tut Dir gut? Wo war es zu viel? Wo war es vielleicht zu wenig?

### Auftanken und Regenerieren

Wenn wir gezielt Nähr- und Vitalstoffe zuführen und diese dem Stoffwechsel zur Verfügung stehen, entgiftet unser Körper wieder ausreichend. Es lösen sich Depots im Bindegewebe, der Leber und den Zellen selbst, die wir unter dem Begriff „Verschlackung“ kennen. Dadurch werden gelähmte Stoffwechselprozesse wieder aktiviert. Hier wieder eine passende Frage für Dich. Was nährt Dich?

### Neu ordnen, Innehalten und Prioritäten setzen.

Hilfreich beim seelischen Frühjahrsputz kann es sein, eine Art **innere Inventur** zu betreiben. Schreibe auf, was dich in deinem Leben stört, was du gern ändern möchtest. Sei dabei so konkret wie möglich! Das konkrete Ziel, gepaart mit einer Zeitvorgabe, ist die halbe Miete des Erfolgs! Auch eine Inventur des Telefonnummernspeichers: Oftmals trägt man Nummern von Menschen mit sich herum, die man nicht aktiv in seinem Leben hat (oder haben möchte), diese Nummern sollten wir löschen – auch das kann sehr befreiend sein!

Kommt man hingegen zu dem Ergebnis, dass man mit dem Menschen gern (wieder) Kontakt hätte, ist jetzt der richtige Zeitpunkt für einen netten Anruf oder eine spontane E-Mail gekommen, denn auch das Wiederbeleben von schönen Kontakten tut der Seele gut.

### Zurück in deine Lebenskraft!

In 8 Schritten zur vollen Lebenskraft:

1 Trinke ausreichend, 2 Iss natürlich und pflanzenreich, 3 bleib in Bewegung, 4 Atme tief in den Bauch und gehe häufig an die frische Luft, 5 Sei weniger „sauer“, 6 Lächle immer öfter, 7 entspanne mit basischen Fuß- oder Vollbädern, 8 Nimm Dir kleine und große Auszeiten zum Auftanken.

Meine Empfehlung gegen die Frühjahrsmüdigkeit ist 1 „Detox-Tag“ in der Woche.

**Dein Detox-Tag:** vermeide an diesem Tag Genussmittel, Fertigprodukte, Zucker, Weißmehl und tierische Lebensmittel.

Iss an diesem Entlastungstag reduziert Wähle leicht verdauliche, ballaststoffreiche Speisen, die beim Entwässern helfen. Zum Beispiel gedünstetes Gemüse mit Reis oder Kartoffeln, Frischkost und Salate.

An allen anderen Tagen solltest Du auf ein ausgewogenes Nährstoffverhältnis auf dem Teller achten.

### Beweg dich mit uns

#### Einwärmen



seitlicher Armschwung

#### Ablauf



Abfolge 3-5 wiederholen

#### Schlussentspannung im Sitzen



Feueratmung integrieren

### Heiz dir ein mit der Feueratmung!

Atme durch deine Nase tief in den Bauch ein. Dann pumpe die Luft schnell heraus aus dem Mund heraus.

Diese Atmung ist sehr wirkungsvoll für die körperliche und mentale Gesundheit. Die Bewegung des Bauches ist förderlich für das Verdauungssystem.

Bei regelmäßiger Ausübung dieser Atmung wird die Verdauung angeregt und die Energie im Bauchraum aktiviert, wirkt sich auch positiv auf den Stoffwechsel aus. Die Feueratmung hilft aktiv dabei, Abfallprodukte und unnötigen Fettreserven vorzubeugen Atem Übung:

- Sitzposition, falls möglich Fersensitz
  - tief ein- und ausatmen, über die Nase ein / Mund aus.
  - beim zweiten Mal halbvoll einatmen, schnelle Ausatmung (30 Atemstöße) Konzentration gilt der Ausatmung
  - beim 3 Mal  $\frac{3}{4}$  voll einatmen, schnelle Ausatmung ( 60 Atemstöße)
  - beim 4 Mal ganz voll einatmen, schnelle Ausatmung ( 90 Atemstöße)
- (Vorsicht nach Operationen oder während Schwangerschaft)

**Tip:** **Basisch Baden** - Zur Regulation des Säure-Basen-Haushalts und fürs eigene Wohlbefinden gibt es nichts Besseres als ein basisches Vollbad. Neben der Entspannung ist's vor allem die Entsäuerung, weshalb man sich danach wie neugeboren fühlt. Basenbäder sind ein ausgesprochen beliebtes und bewährtes Mittel zur Entsäuerung des Körpers. Man will die unliebsamen Gifte, Säuren und Schlacken aus dem Körper bekommen – und das geht sehr gut über unser größtes Organ: Die Haut! Dazu nutzt man wahlweise die Badewanne, oder macht, wenn man keine Badewanne hat, ein Fußbad. Dann nur noch körperwarmes Wasser und ein basisches Badesalz. Das spezielle Basensalz erhöht den pH-Wert im Wasser von ursprünglich 7 auf den pH-Wert 8,5-9,5, was dann dank der Osmose wie eine Art Magnet die Säuren und Schlacken aus der Haut mit ihrem niedrigeren pH-Wert von 5,5 ‚zieht‘. Ein äußerst positiver ‚Nebeneffekt‘ ist, dass eine so von Säuren befreite Haut gesund aussieht und sich wunderbar weich anfühlt – und das ganz ohne Creme, sondern auf ganz natürliche Art und Weise!