

7 Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit

Frische Luft und Bewegung gegen Frühjahrsmüdigkeit

Die Tageslänge steigt und der Frühling steht vor der Tür. Um wieder in Schwung zu kommen, hilft Bewegung im Freien. Sonnenlicht und frische Luft im Freien regt unseren Hormonhaushalt an, tanken dringend nötiges Vitamin D und der Stoffwechsel kommt in Schwung. So hat Frühjahrsmüdigkeit keine Chance.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Kräutertees gegen Frühjahrsmüdigkeit

Unser Organismus passt sich an die jahreszeitliche Umstellung an. Viel Flüssigkeit bringt den Körper in Schwung und stabilisiert den Kreislauf. Leitungswasser und Tee aus Frühlingskräutern (Gänseblümchen, Brennnessel und Giersch) sind dafür ideal geeignet.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Frühjahrskur mit Smoothies aktiviert unseren Organismus

Vitamin-, mineralstoffreich und stoffwechsellanregend kurbeln Löwenzahn, Brennnessel & Co unseren Organismus an und aktivieren unsere Lebensgeister.

Zutaten:

- 1 Handvoll junge Wildkräuter (z.B.: Brennnessel, Giersch, Gänseblümchen, Gundelrebe, Löwenzahnblätter)
- 1/2 Birne
- 1/2 Apfel
- 1/2 Zitrone
- Wasser und Honig nach Belieben

So funktioniert's: Kräuter waschen, wenn notwendig grob zerkleinern. Obst klein schneiden, Zitrone auspressen, Kräuter und Wasser hinzufügen und in einem Standmixer zu einem Smoothie pürieren. Eine Kur ausschließlich mit Smoothies allerdings nicht länger als 3 Tage durchführen.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Schlehenblüten stärken das Immunsystem

Schlehen beginnen, je nach Region, im März zu blühen. Die Blüten des Schwarzdorns können mit ihren Inhaltsstoffen unser Immunsystem stärken und Müdigkeit bekämpfen.

Zutaten für ein Schlehdorn-Blüten Elixier:

- 2 Handvoll Schlehdorn-Blüten
- 2 EL Honig
- 500 ml Weißwein
- saubere Flasche

So funktioniert's:

Blüten mit dem Honig in die Flasche geben, mit dem Wein aufgießen und für mindestens eine Woche, an einem hellen Ort ziehen lassen. Täglich leicht schütteln nicht vergessen.

Dosierung:

Täglich ein Stampler/Likörgläschen genießen.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Geballte Kraft der Wildkräuter

Brennnessel: unterstützt als basischer Durchspüler bei der Entschlackung & Reinigung. Sie hilft gegen Energielosigkeit und Müdigkeit und hat einen Vitamin C Gehalt der 6 x höher ist als der einer Orange.

Außerdem enthält sie viel Eisen, welches durch den Vitamin C Gehalt auch perfekt von uns aufgenommen und verwertet werden kann.

Sie schmeckt köstlich als Spinat zubereitet, in einer Quiche oder in Suppen und Smoothies. Die Brennährchen werden durchs Mixen unschädlich gemacht.

Giersch: ist reich an Vitamin C, Eisen, Kalium und Magnesium. Er bringt unsere Verdauung und den Stoffwechsel in Schwung und lässt sich kulinarisch vielfältig verwenden.

Beispielsweise statt oder kombiniert mit Spinat in einer Quiche, in Smoothies, klein geschnitten aufs Butterbrot, in Salaten oder als Suppe.

Gundelrebe: bindet Harnsäure und kann Schwermetalle ausleiten. Als "Gesundbleiberpflanze" belebt sie uns nach einem langen, kalten Winter.

Durch den aromatischen Geschmack wird sie auch "Wilde" Petersilie genannt. Roh in einem Salat oder in einem Smoothie kann man sie einfach und unkompliziert in den täglichen Speiseplan

Löwenzahn: unterstützt unsere Leber bei ihrer Stoffwechsellistung und weckt unseren

03.12.2022

Organismus aus der Winterruhe. Die enthaltenen Bitterstoffe bewirken, dass unser Körper mehr Speichel und Magensäure produziert und unterstützt dadurch die Verdauung.

Er gilt als allgemeines Stärkungsmittel und Antioxidans. Der Löwenzahn ist von Kopf bis Fuß essbar und vielfältig einsetzbar z.B. ein paar Blütenblätter über den Salat, kleingeschnittene Blätter in den Smoothie, die Wurzel als Tinktur oder Kaffee.

Rezept 9 Kräutersuppe

Mit einer 9-Kräuter-Suppe kannst du dir die geballte Heilkräuterkraft in die Küche holen. Traditionell am Gründonnerstag gegessen ist sie mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen eine Bereicherung des Speiseplans auch an anderen Tagen des Jahres.

Antioxidantien, Vitamine, Mineralien, Bitterstoffe und noch viel mehr steckt in der grünen Kraftsuppe.

Zutaten für 4 Personen:

- 7-10 Handvoll Wildkräuter (z.B. Gundelrebe, Spitz- oder Breitwegerich, Brennnessel, Giersch, Frauenmantel, Bärlauch, Gänseblümchen, Vogelmiere, Brunnenkresse, Sauerampfer, Schafgarbe, Löwenzahn, Knoblauchsrauke)
- etwas Öl
- 2 Zwiebeln
- 5 Kartoffeln
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagobers
- Salz, Pfeffer

So funktioniert's:

1. Zwiebel klein schneiden und in Butter glasig anbraten.
 2. Kartoffel waschen, schälen, klein schneiden und in die Pfanne dazu geben.
 3. Mit Suppe aufgießen, würzen und köcheln lassen, bis die Kartoffel gar sind.
 4. Wildkräuter schneiden und ein paar Minuten in der Suppe mit köcheln lassen.
- Mit Schlagobers aufgießen, salzen, pfeffern nach Belieben und in Tellern anrichten.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Stimmungsaufhellende Kräuter

Johanniskraut gilt als eines der wirkungsvollsten stimmungsaufhellenden Heilkräuter. Das Kraut speichert den Sommer über die Sonnenkraft und wir können uns das als Nervennahrung zunutze machen.

Ein Tee aus Johanniskraut, Lavendelblüten und Kamillentee stärkt die Seele und sorgt für

03.12.2022

inneres Gleichgewicht. Die Wirkung wird allerdings erst nach drei Wochen spürbar, daher vorbeugend anwenden.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Wechselduschen regen den Kreislauf an

Warm beginnend, das erweitert die Blutgefäße erweitert und durch den schnellen Wechsel zu kaltem Wasser ziehen sie sich reflexartig wieder zusammen. Am besten warm/kalt – warm/kalt abwechseln.

Nach der Dusche den Körper schnell erwärmen z.B. mit einem Johanniskrauttee. Haben Sie die Möglichkeit zu Kneippen, so versuchen Sie es. Man fühlt sich danach wie ausgewechselt.

Auch eine Barfuß-Runde im Garten durch die kühle, taunasse Wiese regt die Durchblutung an und weckt müde Lebensgeister.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“