



## Frühjahrskur

Der Frühling ist die ideale Jahreszeit, um sich des Ballasts des Winters zu entledigen, fit und aktiv zu werden und sich der körperlichen und seelischen Gesundheit zu widmen. Denn viele Menschen haben Schwierigkeiten, nach den kalten und lichtarmen Wintermonaten, oft begleitet von einem veränderten Ernährungsmuster und weniger Bewegung, in den Frühling zu starten – die Frühjahrsmüdigkeit lässt grüßen. Eine richtige Kneipp-Kur ist natürlich sehr empfehlenswert, da hier unter ärztlicher Anleitung ein umfassendes Gesundheits- und Therapieprogramm individuell an die jeweiligen Bedürfnisse entwickelt und angepasst wird. Aber auch eine Frühjahrskur in Eigenregie kann, unter Berücksichtigung einer fachgerechten und vernünftigen Durchführung, die Gesundheit und das Wohlbefinden in erheblichem Maße verbessern. Steigende Temperaturen, mehr Sonnenstunden und das Erwachen der Natur verstärken die positiven Effekte einer solchen Frühjahrskur.

Über die Zusammenstellung der jeweiligen Frühjahrskur muss jeder für sich selbst entscheiden. Von drei bis sieben Tagen, aber auch über einige Wochen hinweg, ist vieles möglich. Eine Frühjahrskur kann ein breites Spektrum umfassen – vom Verzicht auf Genussmittel (z.B. Alkohol, Nikotin) über das Nullfasten nach Buchinger bis hin zur „Milch-Semmel-Kur“ nach F.X. Mayr. Wichtig ist die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit – idealerweise mit Kräutertees, Frischpflanzensäften oder salzarmen Gemüsebrühe. Insbesondere Frühlingskräuter wie Bärlauch, Birken-, Brennessel-, Löwenzahn- und Gierschblätter, Brunnenkresse, Zinnkraut und Spitzwegerich eignen sich hervorragend – Sebastian Kneipp empfahl beispielsweise Schafgarbenkraut für eine den Körper reinigende Frühjahrskur.

Viel Bewegung an der frischen Luft, mäßiges Sonnenbaden und genügend Erholungspausen sollten Bestandteile der Kur sein. Unterstützende Kneipp-Anwendungen machen die Frühjahrskur komplett: Am Morgen bieten sich Lendenwickel, Tau- oder Wassertreten, ein kaltes Fußbad oder Trockenbürsten an. Als abendliche Anwendungen empfehlen sich alternativ zum Wassertreten ein Knieguss oder ein warmes Fußbad bzw. ein Dreiviertelbad (natürlich nicht in Kombination). Das Fasten während der Kur fällt leichter, wenn man seinen Körper bereits einige Tage im Vorfeld mit reduzierter und vegetarischer Kost auf die Kur einstimmt. Ein solche Frühjahrskur kann dem derzeit in die Aufmerksamkeit gerückten sogenannten „Intervall-Fasten“ durchaus entsprechen. Dabei wird in zeitlichen Intervallen gefastet, also beispielsweise fünf Tage in jedem Monat. Diese Art des Fastens könnte im Vergleich zu gängigen Fastenkuren (z.B. nach Buchinger) deutlich einfacher in den Alltag der Menschen integrierbar sein, und: Es gibt keinerlei zeitliche Begrenzung! Rein theoretisch könnte man ein solches Ernährungsmuster ein Leben lang durchhalten und gesundheitlich profitieren. Denn der Nahrungsverzicht in Intervallen stößt verschiedene günstige Prozesse im Körper an – während „ständiges“ Essen die fortwährende Insulinausschüttung aufrechterhält.

Bitte beachten Sie: Bei all den Fastenvarianten, je nachdem was gerade in Mode ist, wird oft übersehen, dass Menschen bezüglich der Nahrungsaufnahme höchst individuell sind und deswegen eine bestimmte Kur nicht unbedingt für alle funktioniert.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. | Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)