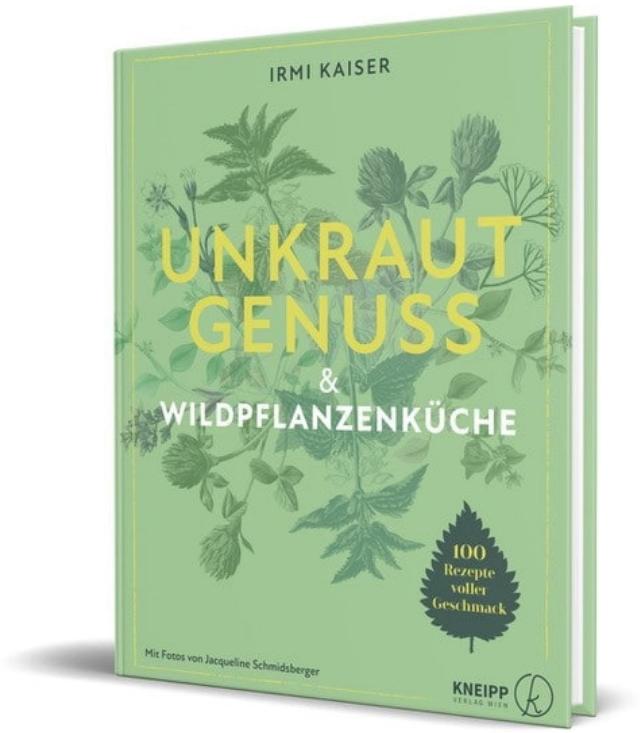
farmgoodies
So entsteht das Gute

FRÜHJAHRSKUR FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Blogdatum 31.03.2022



Gastbeitrag von Irmi Kaiser
Im Frühling stehen alle Zeichen auf Erneuerung. Es ist die Zeit, um sich zu kräftigen, zu reinigen und mit Hilfe einer Frühjahrskur wieder Schwung in Körper-Geist & Seele zu bringen. Mit dem Buch "Unkrautgenuss & Wildpflanzenküche" gibt's viele Tipps, wie es gelingen kann.
Text und Rezept von Irmi Kaiser / Unkrautgenuss

Frühjahrskur für Körper, Geist & Seele
Im Frühling stehen alle Zeichen auf Erneuerung. Die Knospen brechen auf und machen ihre Lebendigkeit sichtbar. Die Bäume beginnen zu blühen und legen ein neues Blätterkleid an. Auf den Wiesen zeigen die Himmelschlüssel, dass der Winter endgültig gegangen ist und der Frühling Einzug hält – alles ist auf Wachstum und Lebendigkeit programmiert – und gerade wir Menschen sind es, die sich in dieser Zeit oft müde und ausgelaugt fühlen.
Der Frühling ist aber auch die Zeit, um sich zu kräftigen, zu reinigen und mit Hilfe einer Frühjahrskur wieder Schwung in Körper-Geist & Seele zu bringen.
Die Natur sorgt auch hier wieder ideal für uns, damit wir die „Altlasten" wieder abgeben können. Gerade um diese Zeit gibt es eine Fülle an Wildkräutern und Pflanzen, die uns mit ihrer entschlackenden Wirkung wieder zu stärken und zu vitalisieren.
Wir dürfen also mit gutem Gewissen der Natur vertrauen – ein Vertrauen, mit dem die Menschen früher selbstverständlich gesegnet waren; Leider ist uns der intuitive Zugang zur heilsamen Pflanzenwelt größtenteils verloren gegangen, deshalb wird es immer wichtiger, sich wieder an das „alte Wissen" zu erinnern und anzubinden. Also warum ist es so wichtig eine Frühjahrskur für unsere inneren Organe und unsere Gesundheit einzuleiten?
Unser Stoffwechsel verlangsamt sich in den Wintermonaten. Abbauprodukte, die sich im Körper angesammelt haben, haben sich schlecht abtransportieren lassen und daher im Körper angesammelt. Viele heimische Kräuter sind in der Lage den Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen, in dem sie blutreinigend, ausscheidend und entgiftend wirken.
Die Frühjahrsmüdigkeit ist eine Erscheinung der nördlichen Breiten, weil sich nur dort der Körper auf unterschiedliche Tageslängen im Sommer und Winter einstellen muss. Typische Symptome der Frühjahrsmüdigkeit sind neben der ständigen Müdigkeit, allgemeine

Leistungsschwäche, Konzentrationsschwierigkeiten, Kreislaufbeschwerden und Schwindelgefühle.
Jetzt ist die ideale Zeit um alte Zellen auszutauschen und den Körper zu stärken – also raus in den Garten, den Wald, um die Wildkräuter wieder in den Alltag und in unseren Körper einbauen.

Irmis Tipp: **Grüner Vitamindrink zum Entgiften und Entschlacken**

- 1 Buttermilch oder Jogurt
- 3 EL Leinöl, 1 EL Honig
- 1 Banane, 1 Apfel
- 1 Handvoll Brennnessel
- 1 Handvoll Frühlingskräuter

Alles im Mixer/ Pürierstab fein mixen und als Entschlackungsgetränk am Morgen oder Zwischenmahlzeit genießen.

>> Homepage Irmi Kaiser<<

Kulinarische Wildnis vor der Haustüre
Wildkräuter-Smoothie, Blüten-Muffins, Brennessel-Rösti oder Baum-Balsamico: Wildkräuter schmecken nicht nur köstlich, sondern enthalten eine Vielzahl wertvoller Stoffe, Vitamine und Spurenelemente. Ihre Nährstoffdichte ist wesentlich höher als die von Kulturgemüse. Aber auch in puncto Proteine, ätherische Öle und Bitterstoffe sind die Wildkräuter dem Kulturgemüse deutlich überlegen.
Welche Teile der Pflanzen haben welche Wirkung? Wann ist die beste Ernte- oder Sammelzeit? Welche Inhaltsstoffe birgt die Pflanze in sich? Wo lassen sich Wildkräuter am besten sammeln?

Buchtipp: Unkrautgenuss & Wildpflanzenküche
In ihrem neuen Buch lässt uns die Mühlviertler Kräuterpädagogin und akademische Expertin für Arznei- und Wildpflanzen **Irmi Kaiser** die kulinarische Wildnis vor der Haustür neu entdecken und verrät uns ebenso kurzweilig wie informativ, warum Unkräuter eigentlich Heil- und Genusskräuter sind und wie sie uns nützlich sein können - und das rund ums ganze Jahr!

176 Seiten | Hardcover, 19 x 24,5 cm | EUR 23,00, ISBN 978-3-7088-0814-7 | Kneipp Verlag | www.styriabooks.at

2026 © All Rights Reserved