



# MIT DER NATUR ERWACHEN

## 11 FRÜHLINGSTIPPS ERLEICHTERN DIE UMSTELLUNG

Im Körper gehen jetzt Veränderungen vor sich, die zu Anpassungsschwierigkeiten führen können. Lesen Sie, welche Symptome das sind, wie man sie deutet und was man dagegen tun kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Sarah Ehrenberger

**W**oher kommen sie, die typischen Beschwerden im Frühjahr wie Müdigkeit, Wetterfühligkeit, Abgeschlagenheit, Schwindel und Kreislaufschwäche? Frühjahrsmüdigkeit entsteht durch einen Mix aus hormonellen Reaktionen, Kreislaufproblemen und Nährstoffmängeln. Dabei kann geholfen werden und das oft mit ganz einfachen Mitteln.

### **TIPP 1** ROSMARIN BEI WETTERUMSCHWÜNGEN

Bei wechselhaftem Wetter mit Warm-Kalt-

Perioden fällt es dem Körper oft besonders schwer, sich anzupassen. Müdigkeit und oft auch Kopfschmerzen sind die Folge.

#### WAS BRINGT DER ROSMARIN?

- Unterstützt die Gehirndurchblutung, bringt mehr Sauerstoff ins Gehirn.
- Hilft bei Wetterfühligkeit mit Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit.
- Gleicht den Blutdruck aus. Wenn die Kälte des Winters den wärmeren Temperaturen weicht, stellen sich Blutgefäße weiter, der Blutdruck sackt ab und das macht müde.

### **TIPP 2** WEISSDORN ENTLASTET DAS HERZ

Das Frühjahr kann das Herz belasten, da wechselnde Temperaturen den Kreislauf fordern, Schwankungen des Luftdrucks und der Luftfeuchtigkeit zu schaffen machen, Allergien die Atmung belasten oder der Zuwachs an Bewegung dem Herzen eine höhere Leistung abverlangt.

#### WAS BRINGT DER WEISSDORN?

- Entlastet und schützt das Herz.
- Bei Abgeschlagenheit, Atemlosigkeit und Müdigkeit bei Belastung.
- Stärkt die Kontraktionskraft des Herzmuskels.
- Steigert den Blutfluss in Herzkranzgefäßen und Herzmuskel.
- Erweitert die Gefäße.
- Schützt den Herzmuskel vor Sauerstoffmangel.
- Problemlos mit Medikamenten kombinierbar.

### TIPP 3 RHODIOLA ROSEA FÜR MEHR POWER

Im Frühjahr ist das Schlafhormon Melatonin von der finsternen Winterzeit her noch hoch, während das Glückshormon Serotonin erst langsam ansteigt. So mancher erwacht deshalb erst mit Mühe aus dem "Winterschlaf", muss sich erst an die längeren Tage, mehr Licht und höhere Temperaturen anpassen.

#### WAS BRINGT DIE RHODIOLA ROSEA?

- Stellt mehr Serotonin, Dopamin und Endorphine zur Verfügung.
- Dadurch steigen Zufriedenheit, geistige Leichtigkeit, Antrieb und Glücksgefühle.
- Als Hilfe in jeder Krise bewährt.
- Fördert die kognitiven Leistungen.
- Sorgt für mehr Energie, Mut und Ausdauer.

### TIPP 4 REISHI ZUR LEBERSTÄRKUNG

Jetzt hat die Leber laut TCM die meiste Energie zur Regeneration zur Verfügung, andererseits zeigt eine belastete Leber ihre Disharmonien im Frühling besonders stark an. Frühjahrsmüdigkeit kann etwa von einer belasteten Leber kommen, denn Müdigkeit ist sogar das Leitsymptom einer belasteten Leber.

#### WAS BRINGT DER REISHI?

- Stärkung und Schutz der Leber.
- Bessere Leberfunktion und Entgiftungsleistung.
- Müdigkeit lässt nach.
- Beruhigender Effekt auf das Zentralnervensystem.
- Entspannt sich die Leber, wirkt sich das positiv bei Migräne, Schlafstörungen, Nervenschwäche, Erschöpfung, Schwindel, Unruhe und Ängsten aus.
- Um den Pilz in der Tiefe zu nützen, wird eine Einnahme von drei bis sechs Monaten empfohlen.
- Blutverdünnende Wirkung beachten.

### TIPP 5 ZUNDERSCHWAMM ZUR LEBER- UND NIERENENTGIFTUNG

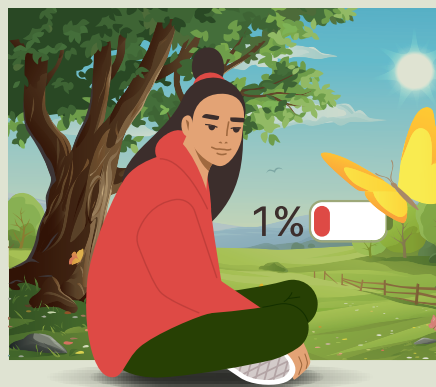
Für manche ist er sogar die Nummer 1 der sanften Leberentgiftung. Er ist in Therapeutenkreisen auch als "wichtigster Begleitpilz" bekannt, der etwa die Wirkung des *Reishi* ideal ergänzt.

#### WAS BRINGT DER ZUNDERSCHWAMM?

- Ergänzt die leberstärkende Rolle des *Reishi*.
- Ergiftet Leber und Nieren.
- Schützt die Leber vor Schäden.
- Um den Pilz in der Tiefe zu nützen, wird eine Einnahme von drei bis sechs Monaten empfohlen.

### TIPP 6 MARIENDISTEL BEI LEBERSTAU

Frühling ist Leberzeit. Gerade jetzt ist das Qi (Energie) der Leber besonders aktiv und strebt nach oben und außen, wie der Baum in der Natur. Gelingt das nicht optimal, treten vermehrt Symptome auf, die Disharmonien der Leber recht deutlich zeigen. Die richtige "Leber-Maßnahme" muss sich also nach den



Der Frühling kann körperliche Beschwerden wie Müdigkeit, Kreislaufprobleme und gestörte Schlaf-Wach-Rhythmen mit sich bringen, da der Körper sich an mehr Licht und steigende Temperaturen erst gewöhnen muss.

wahren Bedürfnissen richten. Hier punktet die *Mariendistel* vielfach. "Leber-Entgiftung" ist dabei weit mehr als nur die physische Filterfunktion des Organs. Die Leber ist der "General", zuständig für den freien Fluss von Qi (Lebensenergie) im gesamten Körper. Der wird stark von Stress und unterdrückten Emotionen wie Wut, Zorn, Ärger und Frustration beeinträchtigt. Sie blockieren den Fluss und führen zur Leber-Qi-Stagnation. Symptome sind: häufiges Seufzen, Reizbarkeit, schnelle Stimmungsschwankungen, Hysterie, cholelithische Ausbrüche, Depressionen, Völlegefühl, Globusgefühl im Hals, PMS, Regelschmerzen, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit. Ist die Leber "zu voll" bzw. gestaut, ist die *Mariendistel* der Klassiker schlechthin. Auch

bei "Feuchter Hitze" in der Leber, eine weitere Leber-Dysbalance. Typische Symptome sind Müdigkeit, Reizbarkeit, Unruhe, Hitze, rote Wangen, gelbliche Augen, verklebte Augen, Sodbrennen, weicher Stuhl, Hautentzündungen, Juckreiz, Hautunreinheiten, Fieberblasen, verwachsene Nägel oder Nagelpilz.

#### WAS BRINGT DIE MARIENDISTEL?

- Wirkt leberschützend, -regenerierend und verdauungsfördernd.
- Lindert „Hitze“ (Entzündungen) in der Leber, die oft mit Wut, Stress und Leberproblemen einhergehen.
- Löst einen Leber-Qi-Stau auf und bringt den Energiefluss in der Leber wieder in Schwung.
- Stabilisiert und stärkt die Leber, fördert die Regeneration der Leberzellen und schützt sie vor Schäden durch Gifte wie Alkohol oder Medikamente.
- Unterstützt den Gallenfluss, verbessert damit die Verdauung und hilft, Stoffwechselabfälle zu entsorgen.

### TIPP 7 ASTRAGALUS+GOJI+ ANGELICA BEI BLUTMANGEL

Ein bereits bestehender Blutmangel tritt jetzt deutlicher zutage. Denn laut TCM benötigt die Leber im Frühjahr mehr Blut, um ihre Funktionen optimal zu erfüllen. Sie ist laut TCM nicht nur für die Entgiftung zuständig, sondern speichert und verteilt auch das Blut, um damit zu nähren, auf gesunde Art zu befeuchten

(vor allem die Augen), zu kühlen, Nerven zu beruhigen und für innere Ruhe und guten Schlaf zu sorgen. Dementsprechend sind die Symptome bei Leber-Blutmangel Müdigkeit, trockene Augen, Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen oder Reizbarkeit. Aber es fehlt auch der Glanz der Haare. Bei Blutmangel nach der TCM ist man innerlich unruhig, träumt viel, wacht nachts auf. Es zeigen sich Haarausfall, brüchige Nägel, Nachtblindheit, Lichtempfindlichkeit, schwache Regelblutung, langer Zyklus, blasses Gesicht und eine blasse Zunge.

#### WAS BRINGT ASTRAGALUS+ GOJI+ANGELICA

- Alle drei wirken blutbildend.
- Astragalus führt zu einem Anstieg von

weißen und roten Blutkörperchen wie Monozyten, Neutrophile, Lymphozyten und Thrombozyten.

- Goji Beere und Angelica sinensis wirken sehr gut blutbildend im Sinne der TCM.
- Blutverdünnende Wirkung beachten.

## TIPP 8

### LÖWENZAHNWURZEL MACHT BASISCH

Ihre Bitterstoffe sind natürliche Helfer für eine gute Verdauung und einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, wenn sich über die Wintermonate durch mehr Essen, weniger Bewegung und fehlendes Sonnenlicht mehr Säuren im Körper angesammelt haben und der Stoffwechsel träger geworden ist.

#### WAS BRINGT DIE LÖWENZAHNWURZEL?

- Fördert die Produktion von Verdauungssäften.
- Leber- und gallenstärkend sowie harntreibend.
- Unterstützt die Leber bei der Entgiftung.
- Ergänzt eine basische Ernährung.
- Lindert leichte Magen-Darm-Beschwerden.
- Verbessert die Fettverdauung.
- Zur Unterstützung bei Rheuma, unreiner Haut und zur allgemeinen Entschlackung.

## TIPP 9

### BAOBAB FÜR DEN DARM

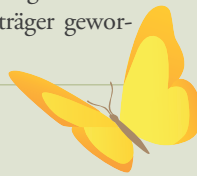
Im Frühling ist der Körper darauf eingestellt, "Ballast abzuwerfen". Deshalb sind Ballaststoffe besonders wichtig, um den Darm nach dem Winter dabei zu unterstützen. Sie geben dem Stuhl Volumen und fördern eine gesunde Darmflora, binden sekundäre Gallensäuren, Cholesterin und Gifte, bevor sie rückresorbiert werden müssen.

#### WAS BRINGT BAOBAB?

- Das afrikanische Fruchtpulver enthält sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe.
- Fördert die Darmgesundheit und beugt Verstopfung vor.
- Ist ein beliebtes Elektrolytgetränk in Afrika mit gut aufnehmbarem Kalium, Kalzium und Magnesium.
- Hilft beim Abnehmen, steigert das Sättigungsgefühl und stabilisiert den Blutzuckerspiegel, was Heißhungerattacken vorbeugt.
- Hat antioxidative und entzündungshemmende Wirkung.
- Stärkt das Immunsystem durch hohen Vitamin-C-Gehalt und sein Eisengehalt

wird dadurch gut nutzbar.

- Kalzium wird durch ein günstiges Kalzium-Phosphor-Verhältnis gefördert, dadurch ist es leichter verwertbar als z.B. aus Milch.
- Hat antivirale und antibakterielle Wirkungen.
- Entlastet Leber und Darm.
- Fördert das Wachstum von Bifidokulturen und Laktobazillen des Darms.
- Wirkt sich positiv auf die Lymphe aus.
- Unterstützt mit seinem Magnesium das Nervensystem, bekämpft Müdigkeit.
- Ist für jedes Alter, auch für Kinder, Schwangere und Stillende geeignet.



Natursubstanzen erleichtern den Start in den Frühling. Für fast jede Beschwerde ist "ein Kraut gewachsen".

## TIPP 10

### GUGGUL MIT TRIPHALA LEITEN "AMA" AUS

Unter Ama versteht man im Ayurveda unverdaute Nahrungsreste, Schlacken und Stoffwechselprodukte, die weder ausgeschieden noch vom Körper verwendet werden können. Der Grund für Ama ist ein gestörtes oder schlecht brennendes Verdauungsfeuer, das Agni. Aber auch ungünstige Ernährungsgewohnheiten können die Ursache sein.

#### WAS BRINGT GUGGUL MIT TRIPHALA?

- *Tripkala* löst Schlacken und Toxine und öffnet die Ausleitkanäle, wodurch Guggul tief eindringt.
- Blockierendes Ama (Schleim) wird ausgeleitet.
- Sehr erfolgreich bei Gelenksbeschwerden wie Rheuma, Arthrose, Arthritis oder Knochenentzündung.
- Reduziert Kapha, das sich über den Winter angesammelt hat.
- Schon in kleinen Mengen schmerzlindernd und entzündungshemmend.
- Verbessert die Schilddrüsenaktivität, steigert die Jodaufnahme in der Schilddrüse und wirkt gegen Schilddrüsenunterfunktion, indem die Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 in das aktivere Hormon T3 verbessert wird.
- *Guggul* kurbelt den oft gestörten

Fettstoffwechsel an und hilft bei Fettverbrennung und Gewichtsreduktion.

- Reduziert Bauchfett (viszerales Fett).
- Hat „auskratzen“ Eigenschaft laut Ayurveda, löst Zysten, Ablagerungen in Gelenken, Fettablagerungen und Abszesse.
- Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, verbessert das Fließverhalten des Blutes und die Durchblutung, unterstützt gegen Atherosklerose, die aus Sicht der TCM durch Feuchtigkeit und Schleim entsteht.
- Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung geeignet.

## TIPP 11

### ANKAFLAVIN UND MONASCIN AUS ROTEM REIS GEGEN GLYKATION

Haben sich über den Winter feine Falten gebildet, wirkt die Haut müde, glanzlos und der Teint ist fahl? Dann kann zu viel Zucker Spuren hinterlassen haben. Glykation ist ein biochemischer Prozess, bei dem Zucker (wie Glukose) mit Proteinen wie Kollagen und Elastin reagiert und diese "verzuckert". Das führt zur Bildung von schädlichen Zuckermolekülen, sogenannten Advanced Glycation Endproducts (AGEs), die die Elastizität von Geweben wie der Haut verringern, was zu Faltenbildung und vorzeitiger Hautalterung führt. AGEs sind auch assoziiert mit chronischen Entzündungen und den vier großen Gesundheitsproblemen unserer Zeit: Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Alzheimer und Krebs. Außerdem beschleunigen AGEs den Alterungsprozess der Zellen. Faktoren wie eine zuckerreiche Ernährung, Lebensstilgewohnheiten und UV-Strahlung können die Glykation beschleunigen.

#### WAS BRINGT ANKAFLAVIN UND MONASCIN AUS ROTEM REIS?

- AGEs werden reduziert durch die erhöhte Aktivität der Entgiftungsenzyme.
- Es gibt noch viele weitere großartige Wirkungen, etwa gegen Oxidation, Entzündungen, Cholesterin, Triglyceride, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Allergien, Leberfibrose, neurodegenerative Erkrankungen und noch vieles mehr.

Über die  
Co-Autorin:

SARAH  
EHREN-  
BERGER



Sarah Ehrenberger studiert Ernährungswissenschaften & TCM-Ernährungslehre. Seit 2022 unterstützt sie die Natursubstanzen Produktion und Manufaktur GmbH.