

„Frühjahr bringt die Energie des Lebens“

Gesundheitspavillon: Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg sprach über „Das Frühjahr, der Aufbruch“ und Ernährung

Von Diana Seufert

Gerchsheim. Im Frühjahr erwacht nicht nur die Pflanzen- und Tierwelt zu neuem Leben, sondern auch der Mensch kann sich diese aufbauenden Prozesse zunutze machen und den ganz persönlichen Aufbruch wagen. Das Thema „Das Frühjahr, der Aufbruch“ stand im Mittelpunkt des jüngsten Vortrags der Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, der wieder rund 100 Zuhörer in die Turnhalle lockte. Gemeinsam mit der Gemeinde Großrinderfeld fand der „Gesundheitspavillon der Gräfin – Gespräche am Kamin“ statt.

Bürgermeister Johannes Leibold freute sich über die große Resonanz auf die Vortragsreihe. Das positive Echo aus allen vier Ortsteilen und weit darüber hinaus stimmte ihn zuversichtlich. Er dankte der Referentin für ihr Engagement und kündigte an, dass man bereits über eine Fortsetzung im Herbst nachdenke.

Zuvor ging es aber um eine andere Jahreszeit. „Der Frühling bringt die Energie“, gab die Gerchsheimer Heilpraktikerin den interessierten

Zuhörern in ihrem kurzweiligen Vortrag mit auf den Weg. Nach dem Winter als Ruhezeit in der Natur, folge mit dem Frühjahr der Aufbruch. Mit den ersten Sonnenstrahlen locke die Natur Pflanzen und Tiere. Während Menschen der früheren Generationen diesen Rhythmus ebenso gelebt hätten, sei diese „staade Zeit“ in der modernen Gesellschaft ein Stück weit abhandengekommen.

Aufbruch könne ganz unterschiedliche Bedeutungen haben, von Wunden, die aufbrechen, über das Einlassen auf Neues bis zum Frost, der den Boden aufbricht. Mancher verbinde den Aufbruch auch mit dem Frühjahrsputz. Der könne ebenso wie im Haus auch im Körper erfolgen.

„Der Mensch hat auch die Kraft hervorzubrechen“, unterstrich Angelika Gräfin Wolffskeel, dass man sowohl auf die Psyche als auch den Körper hören soll. Solche Zeiten erlebe jeder Mensch im Laufe der Jahre. Als Beispiele nannte sie nicht nur die Pubertät als Rebellion und Umbruchzeit, sondern auch das vierte Lebensjahrzehnt. Bis dahin sei der Lebenszyklus auf Expansion ausge-

richtet. Die Wende komme mit 40. Daher bezeichnete sie die Wechseljahre als „zweite Pubertät“. Auch für sich selbst hatte sie einen Aufbruch in diesem Jahr vor: „Ich werde mich nicht mehr verbiegen.“

Zumindest was den körperlichen Aufbruch in einer Frühjahrskur angeht, hatte die Heilpraktikerin Tipps für das Auditorium. Vom Leberwickel über mehr Bewegung zur Unterstützung des Stoffwechsels bis Basensalze zur Reinigung des Gewebes und Tees stellte sie an vielen praktischen Beispielen die unterschiedlichen Möglichkeiten vor. Besonders Leber und Galle hatte sie im

Blick, denn „sie regieren den Frühling“.

Die Heilpraktikerin nutzt die Kräfte der Natur. Frische, aber auch getrocknete Kräuter von Schnittlauch und Petersilie über Melisse bis Salbei und Rosmarin sollten in der Küche genutzt werden. In den Tees zur Blutreinigung und-neubildung, die die Frauengemeinschaft vorbereitet hatte, finden die Kräuter Verwendung. Ob Kräuterbutter oder Limonade, die es ebenfalls zu probieren galt, oder auch ein Kräutersüppchen: „Seien sie kreativ.“ Die Heilpraktikerin erläuterte sehr ansprechend die Wirkweise von Brennes-

sel, Ringelblume, Birke, Melisse, Schafgarbe und Kamille. Das „Aufforsten“ des Blutes, wie der Fachbegriff lautet, kann durch einen blutbildenden Tee nach der Reinigung erfolgen. Die antiviralen und gesundheitsfördernden Stoffe sollten aber in ausgewogener Dosis genommen werden. Auch einen Kräutershot zur Blutreinigung, in dem Petersilie, Brennnessel oder Bärlauch die Basis sind, stellte sie vor. Wichtig war der Referentin, Bitterstoffe in der Ernährung zuzulassen. Die seien aus den meisten Lebensmitteln heraus gezüchtet worden, beklagte sie. Für den Körper seien sie jedoch wichtig. „Wir können ohne Bitterstoffe nichts existieren.“ Zudem lag das Augenmerk auf frischen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln.

Den Aufbruch für das Frühjahr können die Teilnehmer des Vortrags nun selbst gestalten. „Jeder ist dabei sein eigener Taktgeber und muss für sich das richtige Maß finden“, gab Angelika Gräfin Wolffskeel allen mit auf den Weg.

Die Rezepte sind auf der Internetseite der Gemeinde Großrinderfeld nachzulesen.



In den Mittelpunkt ihres Vortrags im Rahmen des Gesundheitspavillons stellte Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg (Zweite von links) das Frühjahr als Zeit des Aufbruchs.

BILD: SEUFERT