







Der März

Die Zeit des Umschwungs in der Natur und in uns
Ein Kräutergruß von Heidi Clemens




Liebe Kräuterfreunde,
das Frühjahr und die Sonne bringen uns Wachstum und Wonne. Endlich ist es soweit. Der März bringt das Leben in die Natur zurück und wir spüren in uns den Wunsch wieder nach Draußen zu gehen. Unsere Geduld hat sich gelohnt, nachdem wir im Winter unsere Kraft erneuert haben, können wir nun mit neuen Ideen beginnen und erste Schritte wagen. Die Natur gibt uns grünes Licht.

Was habt ihr euch für den März überlegt?




Bei mir sind es:

-  das Tautreten am Morgen und Atemübungen zur Begrüßung des Tages
-  Frühlingsteekur mit Brennnessel und Löwenzahn
-  Bewegung, Spaziergänge durch Wald, Wiesen und Felder
-  Leberwickel, Wechselduschen und basische Bäder

Kräuterkraft im März:

-  die Brennnessel ist die Hauptpflanze des Frühlings
-  Löwenzahn, Blätter der Schafgarbe, Vogelmiere, Gartenkresse, Taubnessel, Giersch, Gänseblümchen, Ehrenpreis
-  für den ersten Frühling Kräutersalat bereitet euch diese Kräuter zu, mit etwas Zwiebel, Salz und Pfeffer, Olivenöl und einem hartgekochtem Ei.

Wirkung und Verwendung der Brennnessel für unsere Gesundheit:

-  die Brennnessel mit ihren Wirkstoffen passt gut zu den Frühlingsorganen Leber und Galle
-  sie aktiviert die Leber- und Gallentätigkeit und reinigt das Blut
-  als Tee, tägl. am Vormittag eine Tasse mit bis zu 1 Esslöffel frische oder getrocknete Brennnessel und am Nachmittag eine Tasse Taubnessel- oder Gänseblümchentee



Auf meinen Spaziergängen in der Natur geht's mir um die aktive Bewegung, frische Luft und in meiner persönlichen Wahrnehmung darum, die Sinne zu entfalten. Das frische Grün ist Balsam für die Seele. Die Natur ist für mich ein Ort, der uns immer dort empfängt, wo wir uns innerlich gerade befinden. Die Kräuter sind für uns eine Quelle des Wohlbefindens und der Gesundheit. Ich schaue nach den ersten Frühlingkräutern und sammle diese für meinen Wildkräutersalat. Die Natur bringt uns in Einklang mit uns selbst, stärkt unser körperliches und seelisches Gleichgewicht und fördert die Verbindung allen Seins.

Herzliche Grüße und viel Freude mit dem Frühlingserwachen
Eure Heidi



Heidi Clemens

DGAM-Regionalstelle Berlin/Brandenburg
Ausbildungsdozentin für Kräuterkunde
16515 Oranienburg/OT Schmachtenhagen
heidi.clemens@t-online.de

