

„Frühjahrsputz“ für Körper und Seele

Wir alle beginnen jedes Neue Jahr, manchmal auch jede neue Woche oder jeden Tag mit guten Vorsätzen.

Nach einer Vorweihnachtszeit mit Plätzchen und Glühwein auf einem der Weihnachtsmärkte, nach Enten- oder Gänsebraten und den vielen Feiertagen tut es uns gut, wieder zur Normalität zurückzufinden.

Nachdem es vielleicht hier und dort zwickt und zwackt, wünscht sich mancher einer einen Neuanfang, einen neuen Impuls in der Lebensgestaltung.

Diesen Impuls kann uns Hildegard von Bingen mit ihrer Heilkunde auf allen Ebenen geben.

Nach ihren Lebensregeln sollen wir unseren Körper von Zeit zu Zeit von allen Giften, Schlacken reinigen. Als wichtigste Reinigungsmöglichkeit sieht sie den Aderlaß, der nach ihren Vorschriften in Abstimmung mit dem Mond durchgeführt wird. Der Aderlaß reinigt nicht nur, sondern öffnet auch die körpereigene Apotheke und regt die Selbstheilungskräfte an. (dazu mehr im nächsten Blogbeitrag)

Wer es nicht so blutig mag, für den bietet sich als Einstieg das gemäßigte Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen an. Gemäßigt deswegen, weil es ein Teilfasten ist. Dem Körper wird rein basische Kost in reduziertem Umfang zugeführt. So kann er seine Säure-Depots leeren und umfassend entgiften. Das hilft nicht nur der schlanken Linie, sondern auch allen Gelenken und bei allen Zivilisationskrankheiten.

Unterstützt wird das Dinkelfasten durch spezielle Hildegardgewürze wie Ingwer-Ausleitungstabs, Flohsamen oder Kubebenpfeffer. Diese Hildegardgewürze helfen dem Körper bei der Entgiftung, weil sie z.B. im Falle der Ingwer-Ausleitung „ die schlechten Säfte aus dem Körper nehmen, die guten aber im Körper belassen“. Der Kubebenpfeffer hilft uns dagegen den Versuchungen durch Geruch oder Sehen von verlockenden Speisen zu widerstehen.

Auch Geist und Seele wollen angesprochen werden und sich von altem Ballast lösen. In den Hildegard Fastengruppen gibt es Anregungen durch die Texte Hildegards. Ihre Lebensregeln werden in den Fastengruppen erklärt und vertieft.

Eine Woche Reduktion läßt so manches Pfund purzeln und zeigt darüber hinaus, was im Leben wichtig ist.

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ ist für manchen ein Ergebnis dieser Woche.

Diesen als wichtig erlebten Dingen kann man dann im Anschluss mehr Raum im Alltagsleben geben. **Und** das Überflüssige weglassen. So wird man in der Zukunft mehr Lebensqualität erfahren.

Wen dieser Beitrag neugierig gemacht hat, das gemäßigte Dinkelfasten einmal selbst ausprobieren zu wollen, dem biete ich im Februar, März und April Fastengruppen und auch die individuelle Begleitung beim Einzelfasten an.