

## Frühjahrskur – Konzepte der traditionellen Naturheilkunde

Die Kuckucks-Kur – ausleiten und regenerieren!



**Der Mensch hat neben seiner Raumgestalt auch eine Zeitgestalt. Da geht es einmal um die jeweilige Lebensphase und das Lebensalter und letztlich um den Zeitwandel, wie er sich in unseren Breiten in den Jahreszeiten ausspricht. Da der Mensch ein Teil der ihn umgebenden Natur ist, steht er mit den Wandlungsprozessen der Natur in**

**umfänglicher Korrespondenz und Wechselwirkung.**

Die Frühjahrsmüdigkeit und manchmal vorhandener Winterspeck sprechen ein deutliches Bild: Im Winter ist die Natur auf Zunahme und Speicherung ausgelegt. Wenn jetzt im Frühjahr die Wärmeimpulse und das Licht zurückkehren, können sich häufig keine ausreichenden neuen Impulse und Kräfte in den Menschen einleben. Um jetzt nach dem Winter zu neuen Energien zu gelangen, müssen die Gewebe gereinigt und letztlich Überschussstoffe eliminiert werden.

**Ab Mitte März – der ideale Zeitpunkt für eine Frühjahrskur!**

Ähnlich wie in der Natur die Pflanzen- und Tierwelt zu neuem Leben erwacht, beginnen im Frühling im Menschen ebenfalls neue

aufbauende und belebende Prozesse. Frühjahrs- und Herbstkurkonzepte gehören seit vielen Jahren zu den Schlüsseltherapien in meiner Praxis, insbesondere für Patienten in der zweiten Lebenshälfte (fünftes Lebensjahrzehnt, von der Reife zum Klimakterium). Hier zeigen sich die hormonellen Wandlungsprozesse, der pyknische Gestalttypus tritt nun in den Vordergrund (Gewichtszunahme). Die Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten nimmt zu (Blutdruckanstieg, rheumatische Beschwerden etc.), die zum Teil mit einer Verschlechterung der allgemeinen Abwehrlage einhergehen. Die „Sünden und Unterlassungen“ vorheriger Jahre kommen jetzt auf die Rechnung!

Je nach Zustand und Allgemeinbefinden empfehle ich entweder eine Frühjahrs- oder Herbstkur. Manche Patienten benötigen sogar zweimal im Jahr eine Kurmaßnahme, um

### Einsatz der Frühjahrskur

- Erhaltung der Gesundheit
- Erschöpfungszustände
- Begleitung bei Infektanfälligkeiten, Allergien, Magen-Darm-Erkrankungen
- Begleitung bei Hauterkrankungen
- Begleitung bei rheumatischen Erkrankungen
- Unterstützung beim Abnehmen

den Anforderungen des Lebens ausreichend gerecht werden zu können.

### Wenn Nahrung krank macht

Wir sind umso kräftiger und willensstärker und letztlich gesünder, je mehr unser Stoffwechsel in der Lage ist, alle aufgenommene Nahrung zu eigen zu machen, um daraus in letzter Konsequenz menschliche Substanz zu bilden. Immer wieder begegne ich in der Praxis schon jungen Menschen, die sich mit allerlei Nahrungsmittlempfindlichkeiten herumplagen. Wir haben dann ein Bild dafür, dass der Organismus nicht mehr in der Lage ist, ein Stück „Welt“ zu vermenschlichen.

Die Kräfte der physischen Verdauung sind so schwach geworden, dass der Mensch die Nahrung (Welt) nicht mehr verträgt und es in der Folge zu einer Krise der Inweltökologie kommt. Hier spielen eine Reihe von Entwicklungen mit hinein, die an anderer Stelle besprochen werden müssen. Nennen wir nur zwei Punkte, wie zum Beispiel belastetes Fleisch aus Massentierhaltung und Fast-Food-Generation und der damit einhergehende Verlust einer bewussten Esskultur.

### Der innere Alchimist

Paracelsus sprach hier von der Kraft der Lebenstätigkeiten im Bereich des Stoffwechsels. Der innere Alchimist im Bauch ist derjenige, der das Gift der Nahrung von der Lebensessenz scheidet! Sind diese Kräfte im Menschen krank geworden durch überlastende und unsinnige Ernährungsgewohnheiten oder belastete Nahrungsmittel, hat sich der Verdauungsprozess mit all den besonderen Funktionsprozessen in die Schwäche entwickelt, dann ist das der Ausgangspunkt für alle möglichen Krankheitsentwicklungen.

Ein wichtiger Blickwinkel, der die Prozesse der „inneren Ernährung“ und die Aspekte der Energiegewinnung mit einbezieht, sind die Beschreibungen des Systems der Grundregulation in der extrazellulären Matrix, dem sogenannten „Pischinger-Raum“. Hier befindet sich die erste Instanz aller Abwehr- und Entgiftungsvorgänge. In dieser extrazellulären Matrix, die gerne auch als Transitstrecke bezeichnet wird, findet jeder Informations- und Substanzstrom statt, der die Zelle ver- und entsorgt. Hier ist die Quelle der inneren,

tiefsten Vorgänge der Ausleitung und Entgiftung. Hier erhält sich fortwährend die Homöostase der Lebensvorgänge. Kommt diese Inweltökologie in eine Krise, etwa durch anhaltende Überforderung und Schwäche der Entgiftungs- und Eliminationssysteme, so kommt es letztlich zu Ablagerungserscheinungen von nicht mehr abzubauenden (Immunsystem, Stoffwechsel) toxischen Stoffen.

### Systeme der Ausleitung und Entgiftung

- Blutsystem (Transport von Nähr- und Reinigungsstoffen)
- Lymphsystem (Ent- und Versorgungssystem)
- Vegetativum (auch die Elimination wird vegetativ reguliert)
- System der Grundregulation nach Pischinger
- Eliminationssysteme:
  - Lungen, HNO-Schleimhäute,
  - Mundspeicheldrüsen
  - Magen, Leber, Pankreas
  - Darm
  - Nieren, Blase
  - Uterus (Urogenitaltrakt)
  - Haut

Das therapeutische Öffnen vernachlässigter „Kanäle“ ist entscheidend, um Hindernisse für die Lebenskraft zu beseitigen und den Weg für Therapie und Gesundheit zu ermöglichen.

### Frühjahrsmüdigkeit!

- Müdigkeit und Schweregefühl
- Schlafstörungen
- Kreislaufstörungen
- Haarausfall
- Hautaffektionen
- Symptome des Vegetativums

### Die Ausscheidungswege müssen offen sein!

#### Täglicher Stuhlgang

- Stuhlfördernde Nahrungsmittel in den Ernährungsplan aufnehmen
- Ruhe und ausreichende Achtsamkeit bei der Nahrungsaufnahme, ausreichendes Kauen
- Bei Bedarf Bitter- oder Glaubersalz, zum Beispiel von der Firma Bombastus

#### Nierenfunktion

Zur ausreichenden Schlackenausscheidung sollen zwischen 1,5 und drei Litern Flüssigkeit pro Tag getrunken werden (Tee, Pflanzensäfte, Obstsaft verdünnt mit einem guten Wasser).

#### Hautatmung unterstützen

In der traditionellen Naturheilkunde ist die Haut das größte Ausscheidungsorgan. Zur Regulierung der Hautatmung empfehle ich gerne Trockenbürsten und Saunagänge.

#### Menstruationsblutung sollte zyklisch und dem Alter entsprechend vorhanden sein

Ist die Menstruation durch eine Unterleibs-



Abb. 1: Bärlauch kann in die Frühjahrskur als unterstützende Heilpflanze integriert werden.

© Birgit Brandlhuber – stock.adobe.com

operation frühzeitig ausgefallen, können anregende Verfahren zur Entgiftung und zur Stärkung des weiblichen Prinzips (hormonelle Regulation) zur Anwendung kommen.

#### Lunge als Ausscheidungsorgan beachten

Bewegung und ausreichende Anstrengung an der frischen Luft

#### Anregung der Ausscheidungskräfte durch vitalisierende Arzneikräfte

Ein zentraler Gedanke einer therapeutischen Frühjahrskur im Sinne der Naturheilkunde sind Therapiemethoden, die Krankheiten zunächst nicht lokal verstehen und angehen, sondern die eine allgemeine Umstimmung, eine Anfachung der Stoffwechselforgänge und letztlich eine Anregung der Entgiftungsvorgänge bewirken. Die alten Ärzte waren der Auffassung, dass vielen Krankheiten, besonders aber den chronischen, eine tiefgreifende Störung des humoralen Milieus zugrunde liege. Diese Störung nannten sie „Dyskrasie“.

### Die Dyskrasie – die Mutter aller Krankheiten

Unter Dyskrasie verstanden die alten Ärzte eine „Blutentmischung“ oder „Verderbnis der Säfte“. Mit Recht betonten Aschner, Honegger, Virchow und viele andere, dass dieser Begriff auch heute noch in der modernen Naturheilkunde seine Berechtigung hat. Die antidyskratische Behandlung wird somit zur Basisbehandlung der chronischen Krankheiten und die moderne Entgiftungstherapie lässt sich in diesem Sinne hier verorten.

In meiner Praxis verwende ich traditionelle pflanzliche und homöopathische Konzepte zur allgemeinen Reinigung des Bindegewebes (Pischinger-Raum), zur Therapieeinleitung oder letztlich zum Erhalt der Gesundheit (Frühjahrs- und Herbstkur).

### Die drei Heilmittel der Kuckucks-Kur

Hierbei geht es um die heilkräftigen Schwarzwaldkräuter, wie sie sich in den traditionellen Arzneimitteln von Dr. Gustav Klein wiederfinden. Es handelt sich um ein Basiskonzept zur Anregung und Aktivierung der Funktionskräfte von Magen, Darm, Leber, Galle und Nieren. Die drei Arzneimittel

werden kurmäßig bis zu vier Wochen eingenommen.

#### Gastritol Liquid

Das Arzneimittel vereinigt sechs auf den Magen und seine Teile wirksamen Pflanzenextrakte: *Potentilla anserina* (Gänsefingerkraut), *Matricaria recutita* (Kamillenblüten), *Glycyrrhiza glabra* (Süßholzwurzel), *Angelica archangelika* (Erzengelwurzel), *Artemisia absinthium* (Wermutkraut) und *Cnici benedicti* (Benediktenkraut).

Es wird eingesetzt zur Anregung der Magen- und Darmfunktion, zur Anregung und Verbesserung des Säfteflusses (Schleimhäute, Verdauungsdrüsen und Lymphe) sowie zur Tonisierung der Verdauungs- und Reinigungsfunktion (aller beteiligten Systeme).

**Anwendung:** Dreimal täglich 20 Tropfen zu oder nach den Mahlzeiten in etwas Wasser einnehmen.

#### Marianon Heparhom

Drei klassische homöopathische Arzneistoffe mit einem organotropen Bezug zum Leber-Gallen-System vereinen sich zu einem Arzneimittel: *Chelidonium majus* Dil. D4, *Lycopodium clavatum* Dil. D4 und *Sylibum marianum* Dil. D4. Es wird eingesetzt zur Stabilisierung der Leber- und Gallenfunktion (Schwäche) und zur Anregung der Reinigungsfunktion über das Leber- und Gallensystem.

**Anwendung:** Dreimal täglich fünf Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

#### Solidagoren Liquid

Hier vereinen sich drei auf die Nieren und die ableitenden Harnwege wirksamen Pflanzenextrakte: *Solidago* (Goldrutenkraut), *Potentilla anserina* (Gänsefingerkraut) und *Equisetum arvense* (Ackerschachtelhalm). Es wird eingesetzt zur Stabilisierung der Nieren- und Blasenfunktion und zur Anregung der Reinigungsfunktion über das Nieren- und Blasensystem.

**Anwendung:** Dreimal am Tag 20 bis 30 Tropfen einnehmen.

### Sauermilchmolke und rechtsdrehende Milchsäure

Die natürliche Heilkraft konzentrierter, mit Milchsäure angereicherter Sauermolken ist

ein besonderer Schatz der Naturheilkunde. Lactisol (Galactopharm Dr. Sanders) ist ein Sauermolkenkonzentrat, das durch Mehrfachfermentierung mit Milchsäurebakterien und nach sechsmonatiger Reifung zu einem wirksamen Arzneimittel veredelt wurde. Bei vielen Erkrankungen, bei denen eine Milieuthherapie angezeigt ist (z. B. Magen- und Darmerkrankungen, Stärkung der Schleimhautsysteme, Entgiftungstherapien), hat sich Lactisol zur Anregung und Modulation der körpereigenen Abwehrkräfte bewährt. Entscheidend für die Wirksamkeit ist, dass durch die Aktivierung des mucosa-assoziierten Immunsystems im Darm auch weiter entfernt liegende immunkompetente Schleimhautbereiche aktiviert werden, wodurch die Abwehrleistung des gesamten Organismus gestärkt wird.

#### Säure-Basen-Regulation

Für Sauermilchmolkekonzentrate ist bekannt, dass sie im Organismus zu keiner Übersäuerung führen, sondern vergleichbar einer Base zur Entsäuerung und somit zur Entgiftung des Organismus beitragen können. Darüber hinaus verbessert Lactisol zusätzlich die Sauerstoffaufnahme in den Geweben.

**Anwendung** von Lactisol als Basenkur zur Entschlackung oder zur Unterstützung bei einer Frühjahrskurmaßnahme: Erwachsene nehmen viermal täglich 30 Tropfen in ein halbes Glas Wasser (für vier Wochen); anschließend zweimal täglich 30 Tropfen für weitere drei Wochen auf ein halbes Glas Wasser.

### Besondere Heilpflanzen (nach Bedarf zusätzlich)

- **Allium ursinum** (Bärlauch-Urtinktur, z. B. von Ceres) ist einer der großen Frühlingboten in der Natur. Als Heilmittel hilft Bärlauch bei der Überwindung der durch Winter und Kälte entstandenen Stauungs- und Verhärtungstendenzen in Körper und Seele. *Anwendung:* Dreimal täglich drei Tropfen in etwas Wasser trinken.
- **Primula veris** (Schlüsselblume) wirkt erwärmend, schleimverdünnend und reinigend. *Anwendung:* Dreimal täglich eine Tasse ungesüßt als Tee genossen.
- **Urtica dioica** (Brennnessel) wirkt verbessernd auf die Blutkraft und die Ausscheidung von winterlicher Feuchtigkeit in den

Gewebe. *Anwendung:* Dreimal täglich eine Tasse ungesüßt als Tee genossen.

- **Taraxacum** (Löwenzahn) wirkt sich günstig auf die Schlafqualität im Frühjahr aus (Aufbaukräfte), reinigt die Stoffwechselorgane inklusive der Milz (Blutmauserung). *Anwendung:* Dreimal täglich eine Tasse ungesüßt als Tee genossen.

## Fazit

Eine Frühjahrskur hilft dem Organismus, ganz allgemein seine eliminatorische Grundfunktion zu stärken und zu erhalten. Darauf aufbauend kann dann auch der Wärmeimpuls der Natur kraftvoll in die wieder gefundene Ordnung bis in das Blut hineinwirken und so den Menschen für das anstehende Jahr eine kraftvolle Perspektive eröffnen.

**Markus Engel**

**Keywords:** Ausleitung & Entgiftung, Frühjahrskur, Heilpflanzen, Homöopathie, Spagyrik, Säure-Basen Regulation, Traditionelle Europäische Medizin

### Literatur

- [1] Aschner B. *Paracelsus. Sämtliche Werke.* Anger: Anger Verlag Eick, 1993.
- [2] ISO-Arzneimittel: *Ausleitung und Entgiftung: Informationen zur Entgiftungstherapie, Flyer ohne weitere Angaben.*
- [3] Aschner B. *Technik der Konstitutionstherapie (7. Aufl.).* Heidelberg: Haug, 1995.
- [4] Abele U, Stiefvater EW. *Aschner-Fibel. Die wirkungsvollsten konstitutionstherapeutischen Methoden nach Aschner (12. Aufl.).* Heidelberg: Haug, 1992.
- [5] Schünemann M. *Ableiten, ausleiten, entgiften: Konzepte der traditionellen Naturheilkunde.* Augsburg: Foitzick Verlag, 2006.
- [6] Engel M. *Ausleitung und Entgiftung, die Mutter aller Therapien.* AKOM 2021; 3: 4-7.
- [7] Hemm W, Mair S. *Teerezepte – traditionell verordnet.* In: Engel M (Hg.). *Spagirisch heilen – Neues von der JSO-Komplex-Heilweise.* April 2011/2.



Markus Engel

arbeitet seit 1998 als Heilpraktiker mit den Schwerpunkten abendländische Heilkunde, Phytotherapie, Spagyrik, Homöopathie (Miasmantik), systemische Beratung und Strukturaufstellungen (SySt). Er ist Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der FAKOM, hält Seminare sowie Vorträge, ist Autor zahlreicher Artikel in Fachzeitschriften und langjähriger Berater und Mitarbeiter naturheilkundlich ausgerichteter Pharmaunternehmen.

### Kontakt:

info@heilpraktiker-engel.de



# AUSLEITEN UND REGENERIEREN. DIE KUCKUCKS-KUR AUS DEM SCHWARZWALD.

**Gastritol® Liquid** zur Stärkung der Verdauung & Behandlung von Magen- und Darmbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen & Magenkrämpfen.



PZN: 02641051

**NEU:**  
Die praktische, alkoholfreie **Gastritol® Lutschpastille** „to go“, für die ganze Familie, ab 6 Jahren.



PZN: 18874550

Gastritol® Liquid: Anwendungsgeb. ausschließl. aufgrund langjähriger Anw.: Traditionelles pflanzl. Arzneimittel, angewendet bei Erw. zur Linderung v. leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen) sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. **DR. GUSTAV KLEIN GMBH & CO. KG** • Steinelfeld 3 • 77736 Zell am Harmersbach • info@klein-naturarznei.de • www.klein-naturarznei.de

**Solidagoren® Liquid** bei Blasenentzündungen sowie Nieren- und Harnwegsbeschwerden. Zur Durchspülungstherapie und Vorbeugung von Nierengrieß.



PZN: 07593457

**WWW.KLEIN-NATURARZNEI.DE**  
Hier die Ausleitungs-Broschüre kostenfrei herunterladen oder anfordern!



**Marianon® Hepar<sup>hom</sup>** zur Stärkung und Entgiftung der Leber mit Störungen des Gallenblasen- und Gallengangsystems, behebt Verdauungsstörungen infolge mangelhafter Gallensaftbeförderung.



PZN: 02292047



Marianon® Heparhom, Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Störungen des Leber-Galle-Systems. Hinweis: Bei Gallensteinleiden, Verschluss der Gallenwege oder Gelbsucht sollte ein Arzt aufgesucht werden, ebenso bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen.