



Körper, Seele und Geist im Frühling

Im Winter lief alles inwendig ab. Ähnlich den Tieren auf Rückzug und Gemütlichkeit eingestellt, einkuscheln und von der «Speckschicht» zehrend. So lief der Stoffwechsel auf Hochtouren. Das Herz-/Kreislaufsystem hingegen ruhte. Das Blut wurde vorwiegend im Körperinneren behalten, um den Wärmeverlust über die Haut klein zu halten. So konnte das Gehirn besser durchblutet werden, genau richtig um zu visionieren, träumen und Gedanken zu bündeln.

Nun locken uns die wärmeren Temperaturen, das Vogelgezwitscher, die strahlende Sonne wieder nach draussen. Bewegung kommt in uns. Wortwörtlich. Öfters am Spazieren, wieder Velofahren oder die Gartenarbeit in Angriff nehmen. So ändert sich auch Innen etwas – die Körpersäfte kommen mehr in Bewegung und Herz und Kreislauf in Schwung. Die neue Jahreszeit wird in uns eingeläutet und aktiviert damit ganz bestimmte Funktionen. Der Körper weiss, dass bald der Sommer kommt mit heisseren Temperaturen. Um das auszugleichen muss der Körper mehr Blut an die Haut pumpen um die Organe inwendig kühl halten zu können. Als Vorbereitung wird nun das Blutvolumen gesteigert.

Dadurch werden auch die Muskeln besser durchblutet und wir werden leistungsfähiger. Der Körper möchte die gesammelten Schlackenstoffe vom Winter loswerden, denn im Sommer werden sie den Körper nur belasten und die Kühlung erschweren.

Die Verdauungsorgane haben im Winter Höchstleistung erbracht, nun gehen sie in die Ruhephase um sich zu regenerieren. Weniger Hunger zu haben ist jetzt ein absolut natürliches Körpersignal.

Die Melatoninproduktion, verantwortlich für unseren Schlaf, wird eingeschränkt, da die Tage nun länger werden. So brauchen wir im Sommer, verglichen mit dem Winter, täglich ein bis zwei Stunden weniger Schlaf.

Dafür erwacht die Sexualität, mehr Lust durchströmt uns.

Das Immunsystem kann sich entspannen – die äusseren Bedingungen sind nicht mehr ganz so herausfordernd.

Die Vitamin D- Produktion wird wieder aufgenommen. Der Körper hat vor dem Winter einen Vorrat angelegt. Dieser geht nun dem Ende zu und Knochenbrüche können häufiger und leichter geschehen. Aber mit der Kraft der Sonne kommt die Umwandlung von Vitamin D wieder in Gang.

Unser Fokus geht weg vom visionieren und träumen hin zu tätig werden und in der Realität wirken.

Auf Seelenebene tritt der Egoismus stärker hervor. Wir wollen für uns einstehen und unsere Träume verwirklichen. So kann aber auch die Unzufriedenheit und Bitterkeit hochkommen, wenn wir nicht da sind, wo wir eigentlich sein wollen. Schau hin – es kann zu Zielen, neuen Aufgaben werden. Es sorgt dafür, dass wir vorwärts kommen und uns entwickeln. Wie ein Keimling im Garten, der jeder schweren Erde trotzt und nach oben durchstösst.