

MÄRZ

Monatlicher Newsletter

Neustart für Körper, Geist und Umwelt

Der Frühling steht vor der Tür – und damit beginnt die Zeit des Erwachens, der Reinigung und des Aufblühens. Nach den dunklen Monaten dürfen wir wieder durchatmen, Licht tanken und unseren Alltag Schritt für Schritt erneuern. In dieser Ausgabe geht es um das, was der März mit sich bringt: frische Lebensmittel, Reinigungsrituale, bewusste Lebensentscheidungen – und jede Menge Energie für den Neustart!

🌱 Was wächst im März?

Der März ist der Übergangsmonat zwischen Winterlager und ersten Frühlingsboten – perfekt, um den Körper sanft zu entgiften und die Vitaminreserven aufzufüllen. Frühjahrs-gemüse ist leicht, wasserreich und stärkt die Verdauung. Besonders Bärlauch wirkt wie ein natürlicher Frischekick: Er reinigt das Blut, unterstützt die Leberfunktion und stärkt das Immunsystem – ideal nach den Wintermonaten.



Saisonales Gemüse im März:

- Feldsalat, Chicorée, Spinat, Mangold
- Lauch, Rote Bete, Pastinaken, Sellerie
- Karotten, Kohlrabi (aus dem Lagerbestand)
- Erste Kräuter wie Bärlauch und Schnittlauch



Frühjahrsmüdigkeit – Mythos oder echter Mangel?

März



Warum uns der Frühling müde macht

Kaum wird es heller, fühlen sich viele Menschen plötzlich müde, gereizt oder unkonzentriert. Die Natur erwacht – aber der Körper scheint im Energiesparmodus zu bleiben. Diese Frühjahrsmüdigkeit ist ein echtes Phänomen, das rund jeden zweiten Menschen zwischen März und April betrifft. Es handelt sich aber nicht um eine Krankheit, sondern um eine natürliche Anpassungsphase des Körpers an den Wechsel von Winter auf Frühling.

Im Winter läuft unser Organismus im „Ruhe-modus“. Dunkelheit sorgt für einen hohen Melatonin-spiegel – das Hormon, das Schlaf- und Wachrhythmus steuert. Wenn die Tage im März wieder länger und heller werden, muss der Körper plötzlich auf „Tagesmodus“ umschalten.

Das passiert dabei im Inneren:

- Melatonin sinkt, Serotonin – das „Glückshormon“ – steigt langsam an.
- Diese hormonelle Umstellung kostet Energie und braucht Zeit.

- Gleichzeitig erweitern sich durch die wärmeren Temperaturen die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt, und wir fühlen uns schlapp oder schwindlig.

Ein bisschen so, als müsste der Körper nach einem langen Winterschlaf erst einmal aufwachen und den Stoffwechsel neu kalibrieren. Neben hormonellen Prozessen gibt es viele Faktoren, die Frühjahrsmüdigkeit verstärken können:

- Vitamin- und Mineralstoffmangel: Besonders Vitamin D, B12, Eisen und Magnesium sind nach dem Winter oft erschöpft.
- Zucker- und fettreiche Ernährung: Wintergerichte liefern Energie, aber belasten den Stoffwechsel. Die Umstellung auf leichtere Kost hilft, die Energieproduktion zu stabilisieren.
- Dehydrierung: Durch trockene Heizungsluft trinken viele Menschen im Winter zu wenig – sobald es wärmer wird, ist der Körper

Körper leicht dehydriert.

- Bewegungsmangel: Wenn Muskeln und Kreislauf monatelang geschont wurden, reagiert der Körper träge, bis Bewegung die Durchblutung wieder ankurbelt.
- Schlafrhythmus-Störungen: Das hellere Morgenlicht verändert die Ausschüttung von Melatonin. Wer spät schlafen geht oder unruhig schläft, spürt die Müdigkeit besonders stark.

Was hilft?

- Licht tanken
- Bewegung
- Leichte Ernährung
- Ausreichend trinken
- Schlafrhythmus stabilisieren
- Nährstoffstatus prüfen

Eine ausführlichere Anleitung zur Abhilfe findest du in meinem Blogartikel auf meiner Website!

https://www.sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de/blog-und-downloads/3028971_das-steckt-hinter-der-fruehjahrmuedigkeit



Detox im Frühling: Warum Alkohol die Fettverbrennung hemmt

Im Winter greifen viele von uns häufiger zu einem Glas Wein oder Bier – gemütliche Abende, dunklere Tage, Feiertage. Der März ist ein idealer Zeitpunkt, um eine Pause einzulegen.

- Der Körper baut Alkohol vorrangig ab, bevor er Fett oder Zucker verarbeitet.
- Dadurch wird die Fettverbrennung verlangsamt oder kurzzeitig ganz gestoppt.
- Gleichzeitig entzieht Alkohol dem Körper Wasser und Mineralstoffe, stört den Schlaf und schwächt das Immunsystem.

Deine Vorteile in 4 Wochen ohne Alkohol:

- Bessere Konzentration und Schlafqualität
- Klarere Haut und weniger Wassereinlagerungen
- Stabileres Energielevel und bessere Stimmung

Mach mit bei der kleinen März-Challenge „Kein Alkohol!“ – vielleicht wirst du überrascht, wie leicht dein Körper (und Geist) sich danach anfühlt. Schon ein Monat kann den Stoffwechsel und die Zellregeneration spürbar ankurbeln.



Kostenloser Ernährungskurs Basic

In diesem kompakten Einsteigerkurs bekommst du die wichtigsten Grundlagen an die Hand, um deine Ernährung Schritt für Schritt bewusster zu gestalten. Du lernst, wie du deinen Blutzucker stabil hältst, welche Lebensmittel deinen Darm unterstützen und wie du einfache Routinen etablierst, die langfristig wirken-

Alles ist leicht verständlich erklärt, wissenschaftlich fundiert und sofort im Alltag umsetzbar. Und das Beste: Du kannst direkt loslegen – komplett kostenlos..



März-Challenge

Kein Alkohol!

Nach vier Wochen Alkoholpause berichten viele Teilnehmer mess- und fühlbare Verbesserungen:

- bessere Blutzuckerregulation (weniger Schwankungen im Energielevel)
- tieferer, erholsamer Schlaf
- weniger Heißhunger und klarere Hunger-Sättigungs-Signale
- sichtbare Veränderungen der Körperzusammensetzung (geringerer Bauchumfang)
- mehr Energie, Konzentration und emotionale Stabilität

Vorfreude auf die Spargel- und Erdbeerzeit

Auch wenn viele schon sehnsüchtig auf Spargel und Erdbeeren warten – der März ist noch etwas zu früh.

Die heimische Spargelsaison startet in Deutschland meist Mitte bis Ende April, die Erdbeersaison folgt kurz darauf im Mai.

Warum das Warten sich lohnt:

- Importware wird häufig gespritzt, konserviert oder unreif geerntet.
- Durch lange Kühl- und Transportwege gehen viele Vitamine verloren.
- Saisonale Produkte schmecken intensiver und unterstützen die lokale Landwirtschaft.

Zwischenzeit-Tipp: Wer nicht auf fruchtigen Genuss verzichten will, kann auf Lageräpfel, Birnen oder eingefrorene heimische Beeren zurückgreifen – sie enthalten noch viele Vitamine und lassen sich gut in Porridge, Smoothies oder Joghurt einbauen.

Warum Natron auch beim Reinigen von Obst und Gemüse unverzichtbar ist

Selbst bei Bio-Ware können Rückstände von Staub, Erde, Pestiziden, Wachs oder Bakterien auf der Oberfläche haften. Eine kurze Wäsche unter kaltem Wasser entfernt zwar sichtbaren Schmutz, reicht aber nicht immer aus. Hier kommt Natron ins Spiel.

Das bewirkt Natron:

- Es neutralisiert Säuren und löst Fette, wodurch wachsartige Rückstände abgetragen werden.
- Es bindet Schadstoffe und Bakterien, die sich auf der Schale festsetzen.
- Es wirkt basisch und neutralisiert so viele chemische Substanzen auf natürliche Weise.

So kannst du sicherstellen, dass dein Obst und Gemüse wirklich sauber und unbelastet auf den Tisch kommt – ganz ohne aggressive Zusätze.

So verwendest du Natron für Obst & Gemüse

1. Waschlösung ansetzen: Einen Teelöffel Natronpulver auf 1 Liter kaltes Wasser – du kannst die Menge anpassen, je nachdem, wie viel du reinigen möchtest.
2. Einlegen: Obst und Gemüse 15 Minuten in dieses Bad legen. Bei empfindlichen Sorten wie Beeren reichen 2–3 Minuten.
3. Abspülen: Danach gründlich mit klarem Wasser abspülen – so entfernst du gelöste Rückstände vollständig.
4. Trocknen: Auf einem sauberen Tuch trocknen lassen oder vorsichtig abtupfen – fertig!

Extra-Tipp:

Bei Äpfeln, Gurken, Paprika oder Weintrauben lohnt sich das besonders, da deren Schalen oft mit einer dünnen Wachsschicht überzogen sind. Durch das Natronbad werden diese Schichten entfernt, und das natürliche Aroma kommt wieder besser zur Geltung.



Produkttempfehlung

Kaisernatron

Kaiser-Natron gilt im Vergleich zu vielen anderen Natron-Marken als besonders hochwertig, weil es strenger kontrolliert, reiner, traditionell hergestellt und klar positioniert ist. Die Marke baut auf über 100 Jahre Erfahrung und setzt auf Reinheit, Nachhaltigkeit und vielseitige Anwendung.





Neu auf meiner Website: Der Blog ist online!

Ab sofort kannst du auf meiner Website meinen neuen Blogbereich entdecken! Dort findest du regelmäßig Beiträge rund um Ernährung, Achtsamkeit, Nachhaltigkeit, Körpersignale und Stressmanagement.

Schau gerne vorbei:

<https://www.sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de/blog-und-downloads>

Lass dich inspirieren, kommentiere oder teile deine Erfahrungen – ich freue mich auf den Austausch mit dir!

Zum Schluss: Kleine Frühlingsinspiration

Der März ist der Monat der Vorbereitung – die Saat wird gelegt, im Kopf und im Garten. Lass dich nicht hetzen: Veränderung geschieht Schritt für Schritt.

Vielleicht beginnst du mit einem kleinen Ritual – ein Spaziergang ohne Handy, ein alkoholfreier Abend mit Freunden, eine Küchenschublade, die du mit Natron und Musik gründlich reinigst. Es sind die kleinen, bewussten Handlungen, die den Wandel spürbar machen.

Nimm die Energie des Frühlings mit – er ist da, um dich zu beleben, nicht zu überfordern. 🌱

Mein kostenlose Community Plattform!

Warum Discord?



Discord bietet uns eine moderne, übersichtliche Plattform, auf der Austausch wirklich lebendig wird. Du kannst am Handy oder Laptop teilnehmen, Channels stumm schalten, Favoriten setzen – und dich jederzeit einklinken, wenn es für dich passt.

Für wen ist die Community gedacht?

Für alle, die...

- ihre Ernährung endlich verstehen wollen und Lust auf Austausch statt Alleingang haben
- Motivation, Struktur und Inspiration suchen und 2026 zu ihrem Gesundheitsjahr machen möchten

