

# Endlich mehr Energie!

**As sum rem dolest eum** em que sed ex exercilit que voluptat endanih. molestios es es adit, tem et peliquasped eles esto



Wer wünscht sich das nicht. Gerade in Stressphasen und in Krisen-zeiten ist es wichtiger denn je, unsere Batterien voll aufzuladen. Wir zeigen Ihnen acht einfache Tipps für mehr Vitalität und Power!



**Dr. med.  
Anne Fleck**

Ist ja auch immer ganz nützlich Porias et, non niaspicil mo doloria cusaperest, core verunto expe volorit

Jeder von uns kennt das Gefühl, müde zu sein. „Gesunde, wohlige Müdigkeit ist ein völlig natürlicher Prozess des Körpers, er signalisiert „Ruh dich aus.“ Doch hält diese Erschöpfung über eine längere Zeit an, fühlt man sich dazu noch lustlos, leicht reizbar und ist infektanfälliger, steckt oft mehr dahinter“, erklärt Dr. Anne Fleck, Ärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin. Dann ist es an der Zeit, den heimlichen Ursachen der andauernden Müdigkeit auf den Grund zu gehen. Das können bestimmte

Nahrungsmittel sein, die die Verdauung stören oder die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen, Umweltgifte wie Amalgamfüllungen oder Toxine in der Wohnung, ein unentdeckter Nährstoffmangel, ein angeschlagenes Immunsystem oder Stress. Diese Energieräuber lassen sich zum Beispiel durch die richtige Ernährung, Entspannungsübungen und mit Hilfe der Natur reduzieren.

Dr. Anne Fleck stellt Ihre acht besten Tipps vor, um die Energie zurückzuerobern und neue Lebensfreude zu gewinnen. →

# 1

## DIE PERFEKTE MORGEN-ROUTINE

Gönnen Sie sich gleich nach dem Aufwachen, noch im Bett, einen kurzen Moment der Achtsamkeit durch tiefes Ein- und Ausatmen bei geöffnetem Fenster (Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund) und begrüßen Sie den Morgen. Recken und Strecken Sie sich wie eine Katze, damit ihr ganzer Körper gut durchblutet wird. Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen **ein großes Glas stilles, zimmerwarmes Wasser** – dadurch wird ihr Körper wie mit einer sanften Morgendusche von innen geweckt. Auf dem Weg ins Bad dehnen Sie an jedem Türrahmen ihren Oberkörper und weiten den Brustkorb, indem sie ihre Arme in U- Halte nehmen, beide Hände rechts und links auf den Türrahmen legen und das Körpergewicht nach vorne verlagern. Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Schulterblätter ziehen sich hinten leicht zusammen, der Atem fließt tief und weit in die Lungen. Der Tag kann kommen!



As sum rem dolest eum em que sed ex exercilit que voluptat

# 2

## MÜDIGKEIT UND STRESS EINFACH WEG ATMEN

**Schnelle Entspannung bei Stress** liefert die Bauchatmung: Legen Sie eine Hand auf den Bauch und atmen Sie durch die Nase vier Sekunden lang tief ein. Der Bauch darf sich dabei ausdehnen und weich und groß werden. Halten Sie den Atem für weitere vier Sekunden an, dann lassen Sie den Atem für acht Sekunden langsam durch den Mund wieder herausfließen. Mit der Hand spüren Sie, wie der Bauch sich wieder senkt. Anschließend für vier Sekunden den Atem anhalten

und das Ganze siebenmal wiederholen. **Power am Morgen oder für zwischendurch** bringt die „Blasebalg“-Atmung aus dem Yoga: Aufrecht auf einen Stuhl setzen, lockere Fäuste ballen und vor den Schultern halten. Durch die Nase einatmen und dabei die Arme mit gespreizten Händen nach oben ausstrecken. Beim Ausatmen durch den Mund die Arme schwungvoll wieder nach unten ziehen und die Hände wieder zu Fäusten ballen. Rund zehnmal wiederholen.



# 3

## ENERGIEMANGEL MIT MIKRO-NÄHRSTOFFEN AUSGLEICHEN

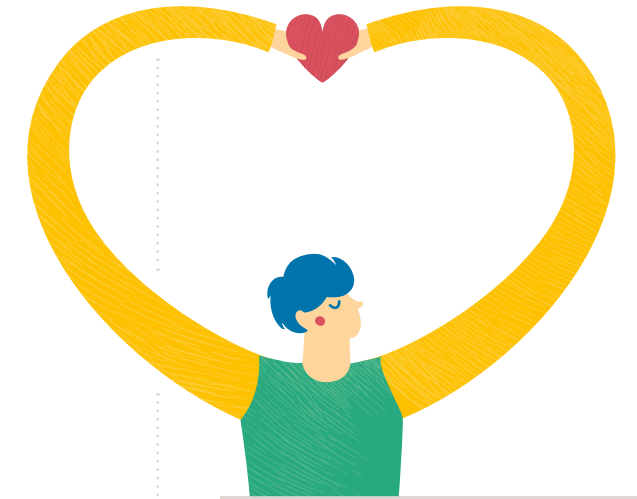
**Klar ist: Eine ausgewogene Ernährung** lässt sich nicht durch Nahrungsergänzungsmitteln ersetzen. Sie können dennoch eine sinnvolle Ergänzung sein, vor allem um leere Speicher schnell aufzufüllen. Meine Grundempfehlungen: **Omega-3-Fettsäuren steigern die Vitalität** und die Belastbarkeit, empfohlene Tagesdosis: je 200 mg DHA und EPA tgl. (z.B. Kapseln mit Algenölen). Magnesium stärkt Nerven, Kreislauf, reguliert Belastbarkeit und steigert Energielevel, empfohlene Tagesdosis 350 mg/Tag (z.B. Sprudletablette). Coenzym I0 wird im Körper für die Energiegewinnung benötigt, empfohlene Tagesdosis: 60 – 120 mg/Tag Ubichinol (z.B. Kapseln), Vitamin C stärkt Vitalität und Immunsystem und unterstützt das Nervensystem, empfohlene Tagesdosis: 100 mg/Tag (z.B. Pulver). Das „Sonnenvitamin“ Vitamin D reguliert die Herz-Kreislauf-Funktion, stärkt Energie und Immunabwehr und steigert die Leistungsfähigkeit, empfohlene Tagesdosis: 20 mg/Tag (z.B. Tropfen)

Foto: XXX; Illustrationen: xxxx

# 4

## FLANZLICHE ENERGIE-BOOSTER

Die Natur-Apotheke hält einiges bereit, um das eigene Energielevel zu erhöhen: **Ginseng ist ein Jungbrunnen** für das Gehirn und den gesamten Körper, er dient der Steigerung der grauen Zellen, verbessert die Sauerstoffaufnahme des Blutes, erhöht die Stresstoleranz und stärkt das Immunsystem. Es empfiehlt sich eine Kur mit hochwertigem Ginseng (Reformhaus/Apotheke) über drei Monate mit 100 – 300 mg pro Tag (Absprache mit Ihrem Hausarzt). Ebenfalls zur Steigerung von Konzentration, Gedächtnisleistung sowie Energieniveau eignet sich die Pflanze Maca – die Wirkstoffe aus der Wurzel gibt es als Pulver, Tropfen oder Kapseln. Das Pulver lässt sich gut in ein Müsli oder einen Smoothie mischen. Dem indischen Basilikum Tulsi werden stresslindernde, antioxidative sowie immunstärkende Wirkungen zugeschrieben, die sich in einem Tee (Bio-Qualität) entfalten. 1 bis 2 TL Kraut mit 200 kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen und genießen.



# 5

## ENTGIFTEN MIT CHLORELLA

Zur Unterstützung und Begleitung einer Darmsanierung oder Entgiftungskur, die Sie am besten mit Ihrem Hausarzt abstimmen, eignet sich die Süßwasseralge Chlorella. Sie ist ein **exzellenter Entgiftungshelfer**, da sie Schwermetalle bindet, zudem ist sie mit ihrem hohen Gehalt an essentiellen Aminosäuren, den Vitaminen A und C, Mikronährstoffen sowie Eisen, Zink und Vitamin B6, B9 und B12 ein guter Begleiter für alle, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Die empfohlene Anfangsdosis liegt bei 500 mg/Tag – als Kapsel oder Tablette und in Bio-Qualität. **Eine Alternative zu Chlorella wäre Flohsamenschalenpulver**, der hohe Gehalt an Ballaststoffen und Schleim macht es zu einem hervorragenden „Giftstaubsauger“. Als Dosis empfiehlt sich hier 2 bis 3x tgl. ein Teelöffel kurz vor den Mahlzeiten. Achtung: Ausreichend trinken! →

## 6

VITALSTOFFE  
AUS GRÜN-  
ZEUG

**As sum rem dolest eum** em que sed ex exercilit que voluptat endanih. Vid molestios es es adit, tem et peliquasped eles esto

Auf unserem täglichen Speiseplan sollten **vor allem dunkelgrüne Nahrungsmittel** aus Pflanzen stehen. Denn der der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll ist vollgetankt mit der Energie des Sonnenlichts und stärkt unseren Energiehaushalt. **Grüne Blattgemüse und Salate** liefern zudem eine hohe dichte an lebenswichtigen Mineralien wie Magnesi-

um und Kalium. Als Smoothie, Suppe, Salat oder gedünstetes Gemüse – folgendes Grünzeug sorgt für mehr Energie: Kohlgemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Mangold und Pak Choi, grüne Bohnen, Spinat, Feldsalat, Rucola, Kopfsalat. Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Koriander, Rosmarin, Thymian und Majoran. Meeresgemüse wie Algen.

”

Dadurch werden Signale an das Gehirn gesendet, das den Energiehaushalt und das Immunsystem daraufhin hochreguliert...“

Zitatgeber Name

## 7

FÜR DEN SOFORT-  
ENERGIE-KICK:  
AKUPRESSUR

Diese sanfte Druckpunkt-Methode entstammt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und lässt das „Qi“ – die Lebensenergie – wieder fließen. Bei der Akupressur werden bestimmte Energiepunkte durch sanften Druck oder Klopfen aktiviert. Dadurch werden Signale an das Gehirn gesendet, das den Energiehaushalt und das Immunsystem daraufhin hochreguliert, sodass man sich sofort fitter und vitalisierter fühlt.

**„Yuan“-Punkt (Dickdarmpunkt):** Dieser liegt genau zwischen Daumen und Zeigefinger, auf dem kleinen Muskelhügel und gilt laut TCM als stärkster Punkt zur Stimulierung der Körperabwehr. Ein intensiver Druck auf diesen Punkt (am besten mit dem Daumen der jeweils anderen Hand) für rund zwei bis fünf Minuten aktiviert das Immunsystem, reduziert Stress und lindert Schmerzen (z.B. Kopfschmerzen).

**„Tarzan“-Punkt (Thymuspunkt):** Dieser liegt in der Mitte des Brustbeines und wird für zwei bis drei Atemzüge lang mit

Foto: XXX

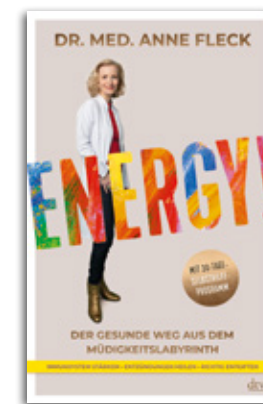


## 8

SPAZIERENGEGHEN  
UND DIE NATUR ERLEBEN

Jeder Mensch spürt intuitiv, wie gut die Natur auf Körper und Seele wirkt. Egal bei welchem Wetter, die Bewegung an der frischen Luft, der Duft von Gras, Blumen, Moos und Holz, das satte Grün und das Rascheln der Blätter stimulieren alle Sinne bei gleichzeitig purer Erholung. Es gibt keinen besseren Ort zum Auftanken, Kräfte sammeln, zu sich kommen, ab-

schalten. Das Blut wird mit frischem Sauerstoff versorgt und die Terpene („Duftstoffe des Waldes“) aktivieren unsere Abwehrzellen. In der Natur haben wir Distanz zum Alltag, der Blick kann schweifen, das Gedankenkarussell macht eine Pause. Wann immer Sie können, tanken Sie diese grüne Energie – möglichst jeden Tag!



**Zum Weiterlesen**

**ENERGY!:  
DER GESUNDE WEG  
AUS DEM MÜDIGKEITSLABYRINTH.  
Mit 30-Tage-Selbsthilfeprogramm**

von Dr. Anne Fleck, dtv Verlag,  
432 Seiten, 2021, 25 €