



Energieaufbauprogramm



„Manche Berge scheinen
unüberwindlich, bis wir
den ersten Schritt tun.“



Was kann ich tun, wenn die Energie fehlt?



Ein fordernder Alltag kann dazu führen, dass wir uns kraftlos und müde fühlen. Wenn die Energie fehlt, dann trübt das unseren Blick und wir können positive Erfahrungen weniger wertschätzen. Doch woran liegt das und was hilft gegen diese Dauermüdigkeit?

Ursachen für andauernde Müdigkeit gibt es verschiedenste: **Stress, Ängste, Trauer oder Überlastung rauben uns Energie.** Auch Dehydration, Alkohol und deftiges Essen können dazu beitragen, dass wir uns träge und antriebslos fühlen.

Doch kaum etwas beeinflusst unsere Energie so sehr wie unser **Schlaf.** Unser Körper benötigt ausreichende Tiefschlafphasen, um Informationen zu verarbeiten und zu regenerieren. Schlafmangel führt dazu, dass wir uns schlecht konzentrieren können und uns unausgeglichen und müde fühlen.

Was kann ich gegen meine Müdigkeit tun?

Müde zu sein, ohne in dem Moment schlafen zu können, ist anstrengend. Natürlich ist es wenig förderlich, nun literweise Kaffee oder gar Energydrinks in sich hineinzuschütten. Es gibt wesentlich effektivere Methoden, um Müdigkeit zu überwinden und sowohl kurz- als auch langfristig mehr Energie im Alltag zu bekommen.

Wertvolle Tipps für mehr Energie im Alltag

1 Dehnen und Bewegung

Schon 10 Minuten Stretching jeden Morgen führen dazu, dass Dein Körper mehr Energie bekommt.

2 Ausreichend Trinken

Trinke pro Tag ruhig 2-3 Liter stilles Wasser, dies schützt Dich vor einer Dehydrierung und vermindert somit Konzentrationsschwäche und Antriebslosigkeit.

8 Vitamin C Kick

Vitamin C steigert die Vitalität und verringert Erschöpfung. Besonders viel Vitamin C enthalten Kiwis und Zitronen.

3 Wechselduschen

Bevor du die warme Dusche verlässt, solltest Du mindestens eine Minute lang kaltes Wasser auf Dich niederprasseln lassen.

7 Lachen

Wenn wir lachen, werden Glückshormone freigesetzt. Außerdem wird die Durchblutung angeregt und mehr Sauerstoff ins Gehirn gepumpt.

4 Atemübungen

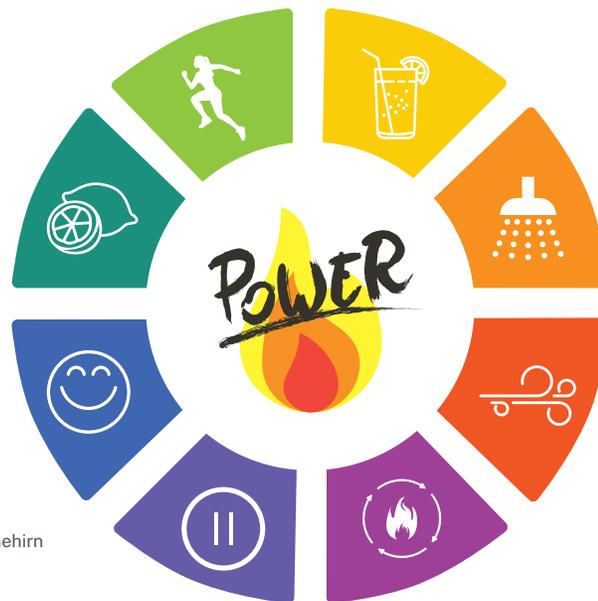
Sauerstoff im Gehirn erhöht die Leistungsfähigkeit und macht wach.

6 Pausen

Um Deinen Energiehaushalt wieder aufzufüllen, kann ein kurzes „Power Nap“ wahre Wunder wirken. 15 bis 30 Minuten Schlaf reichen vollkommen aus.

5 Ausgewogene Ernährung

Für einen energiereichen Start in den Tag solltest Du ausgewogen frühstücken, zum Beispiel Vollkornbrot, Haferflocken, Obst oder Gemüse.



1 Dehnen und Bewegung



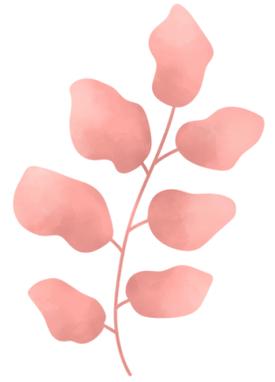
Bewegungsmangel lässt nicht nur Deinen Körper aus den Fugen geraten, sondern wirkt sich auch auf Dein inneres Gleichgewicht aus. Studien deuten darauf hin, dass Sport ähnlich gut wie ein Anti-Depressivum wirkt und Dein Energielevel anhebt. Dafür sind 30 bis 45 Minuten Training drei- bis viermal pro Woche empfehlenswert. Außerdem beugt regelmäßige Bewegung der Entstehung von Erschöpfungszuständen und depressiven Verstimmungen vor.

Bewegung ist eine herausragende Therapieform – ganz ohne Nebenwirkungen – und verhilft zu mehr Energie im Alltag.

Trainiere Deine Kraft und Ausdauer – am besten regelmäßig an der frischen Luft, noch besser im Wald. So bekommst Du

- mehr Energie,
- stärkst Dein Selbstbewusstsein,
- Deine Gesundheit und
- bleibst fit und selbstbestimmt bis ins hohe Alter

Je älter wir werden, desto mehr nimmt die natürliche Beweglichkeit unseres Körpers ab. Auf natürliche Weise geht Muskelmasse verloren, wodurch sowohl die Muskeln als auch Gelenke mit der Zeit steifer und unbeweglicher werden. Führt man jedoch regelmässig (am besten täglich) ein paar simple Dehnübungen durch, bleiben die Muskeln flexibler, können sich besser zusammenziehen und erleichtern die Beweglichkeit im Alltag.



Energievoll starten

Um schwungvoll in den Tag zu gehen, reichen einfache Übungen für die Du Dein Bett vorerst nicht einmal verlassen musst:

Übung 1 – Wach räkeln

Setz Dich nach dem Aufwachen langsam aufrecht auf. Räkeln Dich, streck Deine Arme abwechselnd in die Luft und greife in Gedanken schon zum Frühstückscroissant, das hoch über Dir hängt.

Übung 2 – Schwung für den Kreislauf

Lege Dich auf den Rücken. Beginne in der Luft mit zügigem Fahrradfahren. Durch diese Übung werden die Blutzirkulation und der Kreislauf angekurbelt und der Stoffwechsel kommt in Schwung.

Übung 3 – Dehnungsübung

Dehnen hilft. Winkle den rechten Arm an und führe ihn über den Kopf, so dass der Oberkörper nach links gebeugt wird. Halte die Dehnung ungefähr eine Minute auf Spannung. Wechsel dann die Seite.

Übung 4 – Körperspannung

Setze Dich auf die Bettkante und stelle die Beine auf den Boden. Baue bewusst Muskelspannung auf, indem Du Dir hinter dem Rücken die Hände gibst, und die Arme dann bei geradem Rücken durchstreckst.

Übung 5 – Kraft für den Geist

Konzentriere Dich und tanke Kraft für den anstehenden Tag. Verschränke die Arme vor der Brust und atme ganz bewusst tief ein und wieder aus. Gehe Deinen Tagesablauf durch und fokussiere Dich auf das Gelingen.

2 Ausreichend Trinken



Dass es wichtig ist, viel Wasser zu trinken, wissen wir alle. Aber warum es so wichtig ist, genügend Wasser zu trinken, wurde uns meist nicht gesagt. Das holen wir jetzt nach!

Ein erwachsener Mensch besteht zu ca. 65 % aus Wasser. Erwachsene sollten täglich zwischen 2 - 3 l Wasser trinken. Sport ist bei der genannten Menge noch nicht berücksichtigt! Bei viel Bewegung kommt unsere Muskulatur in Wallung und produziert Wärme. Wir fangen an zu schwitzen. Über den Schweiß verliert unser Körper wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Natrium und Magnesium. Diese sind für die Funktion unserer Muskeln und Nerven enorm wichtig. Wenn wir also nicht regelmäßig für Nachschub sorgen, trocknen wir buchstäblich aus und „funktionieren“ nicht mehr richtig. Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Kopfschmerzen, Leistungsverlust und allgemeines Unbehagen sind die Folge.

Wenn Du Deinem Körper regelmäßig Wasser zuführst, dann hältst Du die wichtigsten Körperfunktionen im Gange. Das macht sich in der Schule, bei der Arbeit und beim Sport durch eine verbesserte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit bemerkbar. Du hast mehr Power!

Weitere Gründe Wasser zu trinken: Wasser kann Kopfschmerzen und Schwindel vorbeugen sowie Deinen Stoffwechsel in Gang bringen und beim Abnehmen helfen, da es den Kalorienverbrauch etwas steigert. Außerdem verbessert es Dein Hautbild und spült Schadstoffe aus.



3 Wechselduschen

Sebastian Kneipp ist schon im 19. Jahrhundert der Wirkung von Wasser auf den Grund gegangen. Seine Erkenntnisse, machen wir uns noch heute zunutze. So beispielsweise das Wechselduschen um die eigenen Abwehrkräfte zu boosten.

Gesundheitliche Vorteile des Wechselduschens

Das abwechselnde Weiten durch das warme Wasser und Verengen der Blutgefäße durch kaltes Wasser hat viele gesundheitliche Vorteile:

- es wirkt sich positiv auf Dein Immunsystem aus
- regt Deinen Stoffwechsel an
- fördert die Durchblutung
- stärkt das Herz
- verbessert die Wärmeregulierung Deines Körpers
- macht ein intensives Körpergefühl und hebt die Stimmung

Wie funktioniert es?

Starte warm und switche dann auf kühl. Beginne bei den Füßen und starte an der rechten Außenseite entlang bis zur Hüfte. Dann wechselst Du auf die Innenseite des Oberschenkels und von dort aus wieder zum Fuß. Diesen Vorgang wiederholst Du genauso auf der linken Körperseite. Dann die Arme. Beginne am rechten Handrücken bis zur Schulter, daraufhin von der Achsel am Innenarm wieder bis zur Handfläche zurück. Idealerweise führst Du den gesamten Vorgang zweimal durch – also: warm – kalt – warm – kalt. Wichtig ist mit kaltem und nicht mit warmem Wasser zu enden, damit sich die Gefäße wieder zusammenziehen.



4 Atemübungen

Einatmen – ausatmen. Wir tun es automatisch und unbewusst. Doch bewusstes Atmen lohnt sich. Es kann helfen, Energie zu tanken, die Leistung zu steigern und Stress abzubauen.

Die Rhythmus-Atmung

Atme durch die Nase erst bewusst in den Bauch und dann etwa doppelt so lange durch die Nase wieder aus. Halte nach dem Einatmen nicht die Luft an, sondern atme gleich wieder ruhig aus. Die eigentliche Entspannung kommt mit der Ausatmung. Lege hier eine kleine Atempause ein, bis der Körper wieder nach Luft verlangt. Beobachte die Atmung und finde Deinen Rhythmus.

Espresso-Atmung

Setz Dich weit vorn auf einen Stuhl halte Rumpf, Nacken und Kopf aufrecht. Hände zu Fäusten ballen und vor die Schultern bringen. Mit der Einatmung die Arme mit gespreizten Hände nach oben ausstrecken. Mit der Ausatmung die Arme powervoll wieder nach unten ziehen. Hände dabei zu Fäusten ballen. Bauch und Brust dabei gleichmäßig ausdehnen und zusammenziehen. Führe diesen Bewegungsablauf 20mal sehr dynamisch aus – atme dabei tief durch die Nase ein und aus. Schließe dann für 30 Sekunden Deine Augen, bleibe aufrecht sitzen. Wiederhole diese Abfolge noch zweimal.

Die Espresso-Atmung empfiehlt sich morgens oder bei Nachmittagstief, denn sie macht frisch und fit.

5 Ausgewogene Ernährung



Für mehr Energie im Alltag können wir auch an der Ernährung schrauben. Hier einige Energiegeber und Energieräuber im Überblick:

Gluten: Das Eiweiß steckt in Getreide, also in Brot, Frühstücksmüsli, vielen Snacks und wird in vielen Fertigprodukten als Stabilisator eingesetzt. Gluten macht auch bei gesunden Menschen die Darmschleimhaut kurzzeitig nach dem Essen durchlässig. Im Extremfall kann das eine gestörte Darmschleimhautbarriere („Leaky-Gut-Syndrom“) hervorrufen. Außerdem gibt es durch Gluten oft einen sehr starken Blutzuckerreiz im Körper.

Milchprodukte: Wer eine Laktoseintoleranz hat, fühlt sich nach einem Glas Milch oft müde oder aufgebläht. Außerdem steckt in Milch unter anderem das Protein Kasein. Haben wir zu viel davon im Körper, kann es zu einer energieraubenden Immunreaktion kommen.

Zucker: Durch zu viel Zucker bilden sich in unseren Körper schädliche Moleküle, die unsere eigenen Proteine beschädigen können. Das ist ein Auslöser für Energiemangel. Außerdem kann zu viel Zucker es unserem Körper schwer machen, bestimmte Mineralien wie Calcium oder Magnesium gut aufzunehmen.

Transfette: Finden sich oft in Chips, Pommes, Keksen und vielen anderen Fertigprodukten, können aber auch entstehen, wenn wir Öle zum Kochen verwenden, die nicht hoch erhitzbar sind.

Energiegebende Nahrungsmittel



Grünes Gemüse: Vor allem dunkelgrünes Gemüse und Kräuter sollten an erster Stelle stehen. Sie helfen durch den Pflanzenfarbstoff Chlorophyll beim Sauerstofftransport in unserem Körper. Außerdem hat Gemüse viele wichtige Mineralien wie Magnesium oder Kalium. Bitteres Gemüse und Kräuter haben zusätzlich den Wach-Mach-Kick, denn Bitter hat einen ähnlichen Effekt wie Koffein.

Rohkost: Enthält viel Wasser, Ballast- und Nährstoffe sowie Enzyme, die unseren Stoffwechsel und unsere Verdauung unterstützen. Hinweis: Eher nicht abends essen und testen, ob man Rohkost gut verträgt. Hier tickt jede und jeder ein bisschen anders.

Gesunde Fette und Öle: Fett und Öl ist nicht per se schlecht. Aber es sollten gesunde Fette verwendet werden. Dazu gehören Omega-3-Fettsäuren, welche bevorzugt in Leinöl, Walnussöl und bei Lebensmitteln wie Wildlachs oder Hering gefunden werden.

Frische, reife Früchte: Der natürliche, pflanzliche Snack schlechthin besteht aus frischen, reifen Früchten. Ob regional und saisonal, wie zum Beispiel Äpfel, Birnen und Beeren, oder die praktische Banane zwischendurch.

Nüsse: Hochwertige Energielieferanten, die am Besten als Mix aus heimischen Sorten verzehrt werden – Walnüsse, Haselnüsse, Maroni, Mandeln, Cashewnüsse, Paranüsse, Pistazien sowie Erdnüsse.

6 Pausen



Ein Nickerchen am Mittag sollte getreu dem Motto „In der Kürze liegt die Würze“ sein. Experten zufolge ist die optimale Dauer 20 - 30 Minuten. In dieser Zeit kann das Immunsystem sich kurz regenerieren und das Gehirn die Ereignisse des Tages schon mal abspeichern. **Also macht ein Schläfchen müde Menschen munter – die Konzentration und die Leistungsfähigkeit nehmen wieder zu.**

Aber es gibt noch mehr gute Gründe für das Powernapping! Regelmäßiger Mittagsschlaf wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, baut Stress ab und sorgt durch die Steigerung der Serotoninkonzentration im Blut für bessere Laune.

Neben dem Mittagsschlaf, gibt es natürlich noch viele andere Tricks, die zu mehr Energie im Alltag verhelfen.

Geheimtipp: Pausen einlegen

Unser Gehirn benötigt Pausen. Oftmals ist eine Essenspause entscheidend für einen guten Tagesablauf. Gib Deinem Kopf und Körper eine Chance, sich zu regenerieren. Diese halbe Stunde pro Tag, ist ideal, um sich von allen neuen Eindrücken und Informationen zu erholen.

Auch Mikropausen sind wichtig. Nimm Dir einfach fünf Minuten lang Zeit für beispielsweise eine Tasse Tee, gehe damit eine Runde ums Haus oder telefoniere kurz mit einem Familienmitglied. Es geht darum, aus der unmittelbaren Fokussierung auf die Aufgabe heraus zu kommen.



7 Lachen

Mit Lachen kannst Du Deine Energie schnell auf einfache Art steigern. Einfach lächeln – oder noch besser, einfach laut lachen.

Wenn Du ein Lachen aufsetzt, regst Du Deine Energie an. Damit erwacht Deine Lebenskraft. Indem Du lächelst, steigert sich einerseits die Lebenskraft und dringt dabei auch nach außen. Wenn das geschieht, mobilisiert sich die Energie im ganzen Körper.

Lachen ist daneben ein echter Gesundbrunnen. **Es verbessert die Lungenfunktion, versorgt das Gehirn mit einer Sauerstoffdusche und massiert die inneren Organe.** Die Immunabwehr steigt, Stresshormone bauen sich ab und Glückshormone werden freigesetzt. Wer regelmäßig ausgiebig lacht, tut also eine Menge für seine Gesundheit.

Einige Lachübungen

1. Atme dreimal tief ein und dann wieder aus. Beim ersten Ausatmen atmest Du mit einem Lächeln aus. Beim zweiten Ausatmen mit einem lockeren Lachen und beim dritten Ausatmen lachst Du richtig und aus vollem Hals.

2. Hast du einen Bleistift zur Hand? Dann nimm diesen quer in den Mund, so dass die Mundwinkel angehoben werden. Schau in den Spiegel und amüsiere Dich. Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob Du so tust als ob oder ob Du wirklich lächelst. Dadurch werden Endorphine ausgeschüttet.

8 Vitamin-C-Kick



Vitamin C kennen wir als das Vitamin schlechthin, wenn es um ein starkes Immunsystem geht. Doch wie weitgehend diese Funktion eigentlich ist und was Vitamin C sonst noch für eine Rolle im Körper spielt, ist vielen nicht bewusst. Wusstest Du zum Beispiel dass Vitamin C auch wichtig für Dein Energielevel ist?

Um die Energie aus den Makronährstoffen zu ziehen, benötigt unser Körper die Hilfe von Mikronährstoffen, also Vitaminen und Mineralstoffen. So trägt Vitamin C zu einem normalen Energiestoffwechsel und Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Daneben fungiert Vitamin C als Antioxidans und kann Deinen Körper somit vor freien Radikalen schützen. Ein Zuviel an freien Radikalen kann zu oxidativem Stress führen, welcher im Zusammenhang mit der Entstehung verschiedener Krankheiten und dem Alterungsprozess in Verbindung gebracht wird.

Natürliche Vorkommen von Vitamin C

Natürlicherweise kommt Vitamin C vor allem in Sanddornbeeren, Paprika, schwarzen Johannisbeeren und Petersilie vor. Auch Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Kohl und Spinat sind gute Quellen.

Tipp: Grüner Vitamin-C-Smoothie

½ Bund krause Petersilie, ½ Banane, 4 Kiwis, 1 Apfel, 30 g Zitronensaft, frisch gepresst, 15 g Honig, 200 g Wasser im Blender mixen und anschließend eine Weile kühl stellen.

Hochwertige Supplements



Sich gesund und kraftvoll fühlen ist eigentlich unser Grunddaseinszustand. Dafür ist es notwendig, aufgefüllte Vitamin- und Mikronährstoffspeicher zu haben! Zu den Mikronährstoffen gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Amino- und Fettsäuren sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Ein Mangel an Vitalstoffen kann zu unterschiedlichen Krankheitsbildern führen.

ORY Energie-Paket

Vitacell: Kraftvolles Kombipräparat mit verschiedenen Aminosäuren, Curcuma, Papaya, Traubenkernextrakt und vielen weiteren wertvollen Inhaltsstoffen. Stärkt die Zelle, in dem es oxidativem Stress entgegenwirkt.

Coenzym Q10: Starkes Antioxidans, das in jeder Zelle vorkommt. Spielt eine zentrale Rolle bei der Energieproduktion (ATP) in den Mitochondrien.

Vitamin D + K2: Das Sonnenvitamin hilft bei Müdigkeit, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen und boostert Dein Immunsystem.

Energie-Tee: Kräutermischung für mehr Vitalität und Lebendigkeit in Deinem Alltag. Mit dabei: Rosmarin, Zitronengras, Spearmintblätter, Rosenblüten und Zitronenschale. Fördert die Konzentration, wirkt Erschöpfung und Trägheit entgegen und hat einen positiven Einfluss auf die Psyche.

Begleitende Therapien in Berlin



Es gibt in der Natura Heilpraxis in Berlin Charlottenburg die Möglichkeit, begleitende Therapien für Dein Programm in Anspruch zu nehmen.

Wir arbeiten nach dem E⁴ Konzept – ein ganzheitliches Konzept, welches alle 4 Ebenen des Seins berücksichtigt – die sachlich objektive Ebene, die den Körper und den Stoffwechsel umfasst sowie die persönliche, subjektive Ebene, welche unsere Gefühle, Gedanken und die Sinnhaftigkeit mit einbezieht. So kann dieses Konzept helfen, zahlreichen Erkrankungen präventiv vorzubeugen bzw. chronischen Erkrankungen entgegenzuwirken.

Coaching

Diagnostik

Colon-Hydro-Therapie

Infusions-therapie

Sauerstoff-
therapie

Infrarot-
sauna

Intense

Bei unserem Intensivprogramm in der Natura Heilpraxis in Berlin hast Du die Möglichkeit Dich komplett durch ein intensives Diagnostik- und Therapieprogramm begleiten zu lassen.

Wenn Du Interesse hast, melde Dich entweder telefonisch unter 030 88663373 bei uns in der Natura Heilpraxis oder über den QR Code.
www.natura-heilpraxis.de



„Es ist nicht
wichtig, wie
groß der erste
Schritt ist,
sondern in
welche Richtung
er geht.“



Du brauchst Unterstützung oder Beratung auf Deinem Weg? Du hast Fragen oder
möchtest Dein Energieaufbauprogramm vertiefen?

Dann zögere nicht, Dich bei uns zu melden!

Wir sind für Dich da!

Entweder telefonisch (030 88663373) oder per Mail:

contact@ory-berlin.de