Zeit für mich: mehr Energie im Alltag

Fühlen Sie sich voller Power? Oder eher müde und schlapp? mio hat sich damit beschäftigt, was Energie überhaupt ist und wie ein jeder mehr davon ins Leben bringen kann.

Ein starkes Wort, das viele anspricht und manche abschrecken mag: Energie. Aber was ist Energie denn eigentlich? Dazu gibt es unterschiedliche Definitionen. Im Duden heißt es beispielsweise, Energie sei eine „starke körperliche und geistige Spannkraft, Tatkraft", wohingegen die physikalische Definition „eine Kraft, die zum Ausführen von Arbeit notwendig ist" beschreibt. Die yogische Philosophie geht wiederum davon aus, dass es im Körper verschiedene Energiezentren („Chakras") gibt, durch die feinstoffliche Energie fließt.

Bei aller Unterschiedlichkeit der Theorien ist zumindest eins klar, nämlich dass Energie eine überaus wichtige Ressource ist, um gesund und glücklich zu leben. Und nur mit der entsprechenden Power kann jeder das volle Potenzial ausschöpfen. Das Beste daran ist: Ein jeder selbst hat durch sein Handeln großen Einfluss auf den eigenen Energiehaushalt. mio möchte Sie in diesem Monat dazu motivieren, einmal bewusst auf Ihre Energie zu schauen. Dazu gibt es natürlich viele Tipps, wie Sie mehr davon in Ihren Alltag bringen.

TIPPS ZUM AUFTANKEN

Durchatmen

Atmen sorgt dafür, dass Sauerstoff in den Blutkreislauf gelangt. Fühlen Sie sich ausgelaugt und müde, kann kontrolliertes Atmen helfen. Denn im Alltag atmen viele Menschen zu flach. Atmen Sie bewusst tief in den Bauch ein und aus, um mehr Sauerstoff in Ihren Körper zu bringen.

Klarheit im Kopf

Ihnen schwirren zu viele Gedanken auf einmal im Kopf herum? Gedankenchaos blockiert und raubt Energie. Ein Lösungsansatz könnte Aufschreiben sein: Notieren Sie, was Ihnen durch den Kopf geht. Das können Gedanken, Gefühle oder To-do-Listen sein. So verhindern Sie, etwas zu vergessen, oder können so manchen Gedanken genauer betrachten.

Mehr Fokus für mehr Energie – 3 Fragen, die Energiefallen entlarven

1. Wofür setzen Sie Ihre Energie momentan hauptsächlich ein? Was davon ist produktiv? Und wie viel unnötige Energie wenden Sie auf, um sich über Dinge zu ärgern, die Sie nicht ändern können?
2. Was kostet Sie Kraft? Überlegen Sie auch, was Sie tun könnten, um dies zu verhindern.
3. Was tun Sie für sich, um regelmäßig Energie zu tanken? Was lässt Ihr Herz hüpfen und was tut Ihnen gut? Wie können Sie mehr dieser Momente in den Alltag integrieren?

Lachen, lachen, lachen

Lachen setzt Glückshormone frei und die sorgen für die Reduzierung von Stresshormonen, welche uns auslaugen und müde machen. Daher gilt: Bitte lachen, und das möglichst oft! Klingt komisch, aber die Mundbewegung allein reicht auch schon aus, um dem Gehirn Glücklichsein zu simulieren.
30 Sekunden Lächeln lässt nachweislich die Laune steigen und den Stresspegel sinken. So einfach kann es sein.

Pausenknopf drücken

Körper und Geist können nur ihre Höchstleistung erbringen, wenn sie regelmäßig entspannen dürfen. Machen Sie also, was Ihnen guttut und was Sie abschalten lässt – ob es ein Spaziergang im Wald ist, eine Tasse Tee trinken, in die Sauna gehen, Rad fahren, ein Buch lesen oder die Lieblingsserie schauen. Als wahre Wunderwaffe gilt dabei übrigens der Powernap am Mittag: Schon 15 bis 30 Minuten Mittagsschlaf reichen aus, um deutlich wacher und leistungsfähiger zu sein und die Laune zu heben.

Luftsprünge machen

Sie sitzen am Schreibtisch und es naht ein körperliches Tief? Dann kann es helfen, ein paarmal in die Luft zu hüpfen, Kniebeugen zu machen oder eine Runde um den Block zu laufen. Oder noch besser (falls Sie zu Hause sind): tolle Musik anmachen und kurz die Hüften schwingen.

Soulfood

Ein köstliches Essen kann die Stimmung immens heben. Am besten selbst gekocht mit möglichst viel frischem Gemüse, Proteinen und gesunden Fetten. In hektischen Zeiten ist Kochen zwar aufwendiger, dafür schenkt es unserem Körper wichtige Nährstoffe und Vitamine. Als Nervennahrung für zwischendurch sind Nüsse, Datteln und frisches Obst gut geeignet – und vielleicht ein Stückchen dunkle Schokolade.

.

NACHGEFRAGT

mio hat mit Dr. Anne Fleck darüber gesprochen, wie wir selbst für mehr Energie in unserem Alltag sorgen können. Die renommierte Ärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin gilt als Pionierin der Ganzheitsmedizin, die moderne Forschung und traditionelle Heilverfahren innovativ miteinander verbindet.

Frau Dr. Fleck, was sind die häufigsten Gründe für Energiemangel?
In meiner Arbeit geht es bei Energie um die körperliche und geistige Belastungstoleranz im Alltag. Für einen Mangel an Energie kann es also körperliche und seelische Ursachen geben. Angefangen bei der Verdauung: Oft sind Störungen der Verdauung oder Dysbiose (schlechte Darmflora) nicht bekannt. Häufiger, als wir vermuten, ist auch eine unentdeckte Mangelernährung, wie an Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen, Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren. Bei einer einseitigen Ernährung mit viel Weißmehl, Zucker, wenig Gemüse und Obst entsteht ebenfalls Mangel. Auch Krankheiten wie Fettleber oder Autoimmunkrankheiten können Energie rauben. Häufig sind auch versteckte Entzündungen unter Zahnwurzeln oder in der Kieferhöhle gravierende Treiber von Energiemangel.

Welche Bedeutung schreiben Sie der seelischen Belastbarkeit zu?
Chronischer Stress oder schlechtes Stressmanagement können ebenfalls ursächlich für Energiemangel sein. Wer unter lang anhaltender Müdigkeit leidet, sollte dies keinesfalls als „normal" abtun. Mit der Müdigkeit schickt der Körper uns ein Zeichen, dass im physiologischen Ablauf etwas schiefläuft.

Kann Schlafmangel ein Grund dafür sein?
Ja, unter anderem. Denn genauso wie Ernährung, Bewegung und Entspannung spielt Schlaf eine wichtige Rolle: Die Quantität und Qualität des Schlafes entscheidet maßgeblich über unser Energielevel sowie über die optimale Regeneration und Regulation aller Körperprozesse. Feste Schlafens- und Aufstehzeiten sind vorteilhaft und auch eine entspannte Schlafumgebung entschleunigt.

Wie gehen wir am besten vor, wenn wir uns mehr Energie im Alltag wünschen?
Individuell und nach den eigenen Bedürfnissen, denn jeder ist anders. Optimal ist, eine gute Struktur im Alltag zu etablieren. Einfach gesagt: regelmäßig trinken, essen, schlafen, atmen und entspannen. Wenn diese Basis stimmt, ist schon viel erreicht.

Sinnvoll wäre auf jeden Fall, an ein innovatives Blut-tuning zu denken, zum Beispiel die Bestimmung des Mikronährstoffstatus und von Schwermetallen im Blut. Denn häufig sind normale Blutwerte unauffällig und dann gilt es nach versteckten Ursachen zu suchen, um gezielt Krankheiten vorzubeugen oder sie zu lindern.

Welche Routinen oder Gewohnheiten nähren und machen stark?
Man sollte regelmäßige Essenszeiten einplanen und darauf achten, regelmäßig zu trinken, jeden Tag etwa 30 bis 40 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Zwischen den Mahlzeiten ausreichend Wasser oder ungesüßte Getränke zu trinken, füllt unsere Flüssigkeitsreserven auf. Ich empfehle auch gern tägliche Atemübungen und möglichst viel Alltagsbewegung, das heißt, lieber mal die Treppe nehmen statt des Aufzugs. Nicht in negativen Gedanken versinken oder alles ständig bewerten und sich vergleichen. Es genügt, mit einer Sache anzufangen und diese zu verändern, wie einen Apfel am Tag für den Darm, jeden Morgen eine Atemübung oder die Mahlzeiten bewusst genießen.

Was sind Ihre persönlichen Lieblings-Energiequellen?
Besonders schätze ich den Atem als Energiebringer, Zeit in der Natur und Momente der Spiritualität. Ich spüre außerdem sehr stark die Liebe zum Leben, zu den Menschen und meiner Arbeit. Was ich tue, liebe ich und ich könnte auch nicht anders. Natürlich gibt es auch bei mir hektische Tage, die Kraft ziehen, dafür bekomme ich aber auch viel zurück.

Das Interview führte Melanie Pischan.

> **ES GENÜGT, MIT EINER SACHE ANZUFANGEN UND DIESE ZU VERÄNDERN, WIE EINEN APFEL AM TAG FÜR DEN DARM, JEDEN MORGEN EINE ATEMÜBUNG ODER DIE MAHLZEITEN BEWUSST GENIESSEN.**
>
> **Anne Fleck**

Buchtipp

„Energy! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth. Mit 30-Tage-Selbsthilfeprogramm"
von Dr. med. Anne Fleck

Sie sind erschöpft und müde? Sie leiden unter einem seltsamen Strauß an Symptomen und haben das Gefühl, ein Leben auf Sparflamme zu führen? Dr. med. Anne Fleck hat die heimlichen Ursachen für andauernde Müdigkeit unter die Lupe genommen. Mit dem innovativen ENERGY!-Programm zeigt die Autorin den Ausweg aus dem Labyrinth: Indem wir die Kraft der richtigen Ernährung nutzen, den zu uns passenden Rhythmus finden, Nährstoffmängel ausgleichen und unser Immunsystem stärken, finden wir zu einem gesünderen Leben und neuer Energie.

dtv Verlag, **15,00 €**
ISBN: 978-3-423-35192-8

ANZEIGE

BUCHTIPPS FÜR NOCH MEHR POWER

Viele Menschen wünschen sich in manchen Situationen mehr Energie, Gelassenheit oder Souveränität – dabei ist das allzu oft gar nicht so schwierig. So kann man schon mit kleinen Tricks und Tipps oder neuen Gewohnheiten im Alltag große Fortschritte machen. Mit diesen Leseempfehlungen starten Sie voll positiver Energie in den Tag.

„Vergleiche dich nicht, sei du selbst. Eine Anleitung zur Selbstakzeptanz“
von Maja Günther

Wir vergleichen uns ständig: Andere sehen besser aus, machen Dinge besser und geschickter als wir und haben einfach viel mehr vom Leben. Die charismatische Psychologin (HP) Maja Günther kennt aus ihrer Beratungs-Praxis viele solcher Fälle, und durch die sozialen Medien werden es zunehmend mehr. Deshalb hat sie ein alltagsnahes Coaching zur Selbsthilfe entwickelt, das Menschen hilft, ihren Selbstwert wahrzunehmen und zu sich zu stehen: Schritt für Schritt aus der Unsicherheit des Vergleichens hin zur authentischen Selbstakzeptanz.

Knaur Balance, **18,00 €**
ISBN 978-3-426-67599-1

„50 Sätze, die das Leben leichter machen. Ein Kompass für mehr innere Souveränität“
von Karin Kuschik

Karin Kuschik hat in über 20 Jahren als Selbstführungs-Coach erlebt, wie wir uns durch fehlende Klarheit, Abgrenzung und Wertschätzung Drama kreieren. Und sie hat effektive Lösungen parat, die uns das Leben leichter machen. Die Autorin versammelt in diesem Buch 50 wahre Wunderwaffen für mehr Souveränität im Alltag – beruflich wie privat. Kleine Sätze mit großer Wirkung, die uns aus dem Stand beruhigen, ordentlich für Verblüffung sorgen und das Leben leichter machen.

Rowohlt, **15,00 €**
ISBN 978-3-499-00836-8

„Colorful World – Energie & Lebensfreude: Ausmalen und entspannen.“

Einfach mal vom Alltag abschalten, die Buntstifte in die Hand nehmen und das Leben genießen! Die Metallic-Edition der beliebten Ausmalreihe „Colorful World“ vereint über 80 stilsicher und liebevoll handgezeichnete Motive voller Kraft und Lebensfreude. Der Glanz der Goldfolie auf dem Cover bereitet von außen schon Freude. Einfach loslegen: ausmalen und entspannen!

Frechverlag, **18,00 €**
ISBN 978-3-7724-4726-6

Alle Bücher sind bei GLOBUS und unter **globus-buchshop.de** erhältlich. Einfach in der Markthalle abholen oder bequem nach Hause liefern lassen.

ANZEIGE