

## INFO – 4 Wege, Ihre Akkus zu füllen



### Energielos? Füllen Sie Ihre Akkus gezielt.

Fühlen Sie sich manchmal wie ein Duracell-Männchen, wenn seine Batterie leer ist? Sie fangen den Tag vielleicht stark an, aber am Nachmittag können Sie nicht mehr richtig durchhalten. Die Batterie wird schwach, manchmal sogar leer.

Von Müdigkeit ist jeder irgendwann einmal betroffen. Vorausgesetzt, ernsthafte medizinische Ursachen sind ausgeschlossen, können Sie durch einfache Ihre „Batterien wieder aufladen“. Hier sind unsere 4 Tipps:

#### 1. Schalten Sie einen Gang zurück.

Wenn Sie ein „Workaholik“ sind, wollen Sie wahrscheinlich immer weitermachen. Dabei riskieren Sie aber, sich zu überanstrengen. Verbrauchen Sie zum Beispiel nicht Ihre gesamte „Batterielebensdauer“ in zwei Stunden, sondern verteilen Sie sie auf Aufgaben am Morgen, am Nachmittag und am Abend - mit Pausen und Mahlzeiten dazwischen.

Gerade Pausen sind DER Geheimtipp, wie sich Batterien wieder gut aufladen. So kann Ihr Organismus wieder seinen natürlichen Rhythmus finden. Die Evolution hat dafür gesorgt, dass Selbstregulations-Zyklen geistig, körperlich und sogar genetisch bei uns verankert sind. Mehr dazu lesen Sie in unserem Beitrag [„Raus aus der Stressfalle!“](#)

#### 2. Machen Sie einen Spaziergang oder ein Nickerchen (oder beides!)

Es gibt nichts Befriedigenderes als ein kurzes Nickerchen, einen sogenannten „Power-Nap“! Das Nickerchen sollte allerdings nur 20 bis maximal 30 Minuten dauern. Sollten Sie nachts Schlafprobleme haben, kann das Nickerchen am Nachmittag die Schlaflosigkeit verschlimmern. Dann greift Plan B.

Plan B lautet: Bewegen Sie sich zwischendurch immer wieder mal! Gehen Sie eine Runde um den Block, nehmen Sie die Treppe statt den Lift, stehen Sie einfach auf und machen Sie ein paar Bewegungs- und Dehnungsübungen, am besten bei geöffnetem Fenster. Das bringt nicht nur Ihren Kreislauf in Schwung sondern

versorgt Sie auch mit einer guten Portion Sauerstoff. Ihr Gehirn wird es Ihnen danken.

#### 3. „Tanken“ Sie klug

Ein zuckerhaltiges Croissant aus der Bäckerei liefert Ihnen schnell viele Kalorien und bedient Ihr Belohnungssystem im Gehirn. Aber Ihr Körper verstoffwechselt Einfach-Zucker sehr schnell. Das gibt für kurze Zeit Energie, aber sehr bald schon kommt es zu einem rasanten Abfallen des Blutzuckerspiegels - und Sie werden müde.

Durch den Verzehr von magerem Eiweiß und nicht raffinierten Kohlenhydraten (Mehrfach-Zucker) halten Sie Ihr Energieniveau konstant. Probieren Sie einen Joghurt mit Nüssen, Rosinen und Honig oder Gemügesticks mit Quark-Dip. Allenfalls einfach einen Apfel mit ein paar Nüssen. Ihr Körper nimmt die Mischung aus Kohlenhydraten, Fasern und Eiweiß allmählich auf und wird so nachhaltiger mit Energie versorgt.

Achten Sie auch darauf, möglichst keine Mahlzeiten ausfallen zu lassen. Ihr Körper braucht eine bestimmte Anzahl von Kalorien, um die Arbeit des Tages zu bewältigen. Es ist besser, Mahlzeiten in regelmäßigen Abständen einzunehmen, damit Ihr Körper den ganzen Tag über die benötigten Nährstoffe erhält.

Dieser Tipp soll Sie allerdings nicht davon abhalten, hin und wieder ein intermittierendes Fasten einzulegen. Die Balance macht den Unterschied.

#### 4. Nutzen Sie den Hebel von Vitalstoffen

Sich zu ernähren, dass auch unter hoher Belastung alle Speicher gut gefüllt sind, ist schwierig. Zum einen fehlt es an Zeit oder Wissen, sich optimal zu ernähren. Zum anderen lässt sich eine ausgewogene Ernährung mit den verfügbaren Nahrungsmitteln oft schwer realisieren, da sie nur noch einen Teil der essentiellen Nährstoffe enthalten. Gut ist, dass es heute einige hochwertige Vitalstoffe gibt, mit denen sich der Ernährungsplan sinnvoll ergänzen lässt.

Wenn Sie die Hebelwirkung der richtigen Vitalstoffe zum richtigen Zeitpunkt nutzen, dann gehen Sie mit mehr Elan in den Alltag und Ihre Akkus bleiben länger befüllt.

Sie möchten mehr darüber erfahren? Das Team der equalance Naturheilpraxis unterstützt Sie gerne dabei, den richtigen Weg zu finden.