

ENERGIEFUNKEN

Sofort mehr Energie in 24 Stunden.



Dein erster Schritt:
Dich wieder spüren.



1. WEGLASSEN – Energiebremsen erkennen

Manchmal rauben uns kleine Gewohnheiten im Alltag mehr Kraft, als wir merken.

Wenn du diese Energiebremsen **erkennst** und **sanft reduzierst**, kann deine Tagesenergie sofort **spürbar** stabiler werden.

Klingt simpel? Ist es auch – und wirkt.

Energiebremse 1: Zucker am Morgen & süße Kicks

- Croissant, süßes Frühstück, Marmelade, Cappuccino oder Kaffee mit Zucker, süße Müslis → schenken nur einen **kurzfristigen Kick**, aber danach folgt das Tief.

Warum: Dein Blutzucker steigt schnell an und fällt dann genauso schnell wieder → Müdigkeit, Erschöpfung und Unruhe.

Sanfte Alternative – Zucker langsam reduzieren:

- weniger Zucker im Kaffee
- süßes Frühstück nur jeden 2. Tag
- ein Stück **Obst** ergänzen → **Energie** ohne Absturz.

👉 **Merksatz:** *Kleine Anpassungen – große Wirkung.*

Energiebremse 2: Schwere oder späte Abendessen

Späte, üppige Mahlzeiten belasten die Verdauung und rauben dir über Nacht Energie – oft auch deinen Schlaf.

Dein Körper arbeitet nachts, statt sich zu regenerieren. Morgens fühlst du dich kraftlos und müde, obwohl du geschlafen hast.

Sanfte Alternative:

- Gestalte dein Abendessen **leichter**
- **1–2 Stunden früher essen** (ideal bis 19:00)
- **Proteinquelle + Gemüse** → macht satt ohne zu beschweren (keine/wenig Kohlenhydrate).
- Optional: Ein kleiner Spaziergang nach dem Essen → unterstützt die Verdauung und bewahrt die Energie für den nächsten Tag – 5-10 Minuten.

👉 **Merksatz:** *Leichter essen am Abend = leichter aufwachen am Morgen.*

Energiebremse 3: Kaffee auf leeren Magen

Der schnelle Koffein-Kick am Morgen stresst deinen Körper, erhöht Cortisol und kann Erschöpfung verstärken.

Sanfte Alternative:

- zuerst ein Glas Wasser, *dann* Kaffee
- Kaffee mit etwas Protein (Joghurt, Nüsse) kombinieren

👉 **Merksatz:** *Kaffee wirkt besser, wenn dein Körper vorher genährt ist.*

Energiebremse 4: Zu wenig trinken

Oft sind Müdigkeit, Kopfdruck und innere Unruhe einfach ein **Zeichen von Dehydration**.

Besser:

- direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser
- Tagsüber viel trinken (kleine Schlucke)
- Tees, stilles Wasser, Zitronenwasser

👉 **Merksatz:** *Hydration = Basis für Energie.*

2. Dazutun – kleine Energiegeber integrieren

Jetzt geht es darum, deinem Körper bewusst **Energie zu schenken** und in deinen Alltag zu **integrieren**. Stärke deinen Körper sanft und nährend.

Schon **eine** dieser Gewohnheiten kann spürbare Kraft schenken.

Energiegeber 1: Wasser & Zitrone

Starte in den Tag mit einem großen Glas Wasser – am besten mit Zitrone oder Ingwer.

Warum: Wasser aktiviert Stoffwechsel, Fokus, Energie & gute Laune. Es ist ein Weckruf für Körper, Geist und **Stoffwechsel**.

- Optional: 1 Minzblatt oder Ingwer → schmeckt frisch, wirkt belebend.

👉 **Merksatz:** Wasser ist ein sanfter Energiewechsel-Schalter.

Energiegeber 2 : Mehr Eiweiß am Vormittag

Viele Frauen starten kohlenhydratlastig (auch ich habe das sehr lange gemacht) → Energie fällt schnell ab.

Sanfte Alternative:

- Nüsse
- Joghurt
- Eier oder Hüttenkäse
- ein Löffel Nussmus
- Hummus

Warum: Eiweiß stabilisiert Blutzucker und Energie.

👉 **Merksatz:** Mehr Eiweiß = mehr stabile Energie.

Energiegeber 3: Magnesium

Magnesium entspannt Muskulatur & Nervensystem → Entspannung schafft Energie.

Gute Quellen:

- Kakao
- Bananen
- Mandeln
- grünes Gemüse
- abends Magnesium (Glycinat) supplementieren – sanft & gut verträglich

👉 **Merksatz:** Ein entspannter Körper produziert mehr Energie.

Energiegeber 4: Vitamin D – dein Sonnenvitamin

Viele Frauen (und auch Männer) haben zu wenig Vitamin D – und fühlen sich müde, oder gedrückt. (Vitamin D ist streng genommen kein echtes Vitamin sondern ein körpereigenes Hormon.)

Vitamin-D-Impulse für deinen Alltag:

- fettreiche Fische – Hering, Makrele, Lachs
- Vitamin-D-Tropfen (besonders im Winter)
- so oft wie möglich ins Tageslicht – auch bei Wolken
- Optional: Vitamin-D-Wert testen lassen

👉 **Merksatz:** Ein bisschen „Sonnenvitamin“ wirkt oft stimmungshhebend & stabilisierend.

Notfallliste – Sofortmaßnahmen bei Erschöpfung

Für Momente, in denen Müdigkeit **plötzlich** da ist.

1-Minuten-Atempause

4 Sekunden ein – 4 Sekunden halten – 4 Sekunden aus.

1–2 Runden reichen: Herzschlag beruhigt sich, Gedanken werden klar.

Hefeflocken = Vitamin-B-Kick

Ein bis zwei Löffel Hefeflocken auf Joghurt, Salat oder Suppe oder direkt in den Mund.

→ liefert B-Vitamine, die Energie-Stoffwechsel & Gehirnaktivität unterstützen → mentale Wachheit.

Salz + Wasser = Elektrolyt-Booster

Ein Glas Wasser und eine kleine Prise Salz oder Mineralwasser mit vielen Mineralstoffen.

Viele Frauen fühlen innerhalb weniger Minuten mehr Klarheit.

Dunkle Schokolade (mind. 70% Kakaoanteil)

Kakao wirkt schnell → enthält Theobromin, Magnesium und sanfte Aktivierung ohne Crash. Spürbar mehr Fokus & Wärme im Körper.

Power-Snacks

Kleine, nährstoffreiche Snacks halten deine Energie stabil →

Nüsse + Obst | Naturjoghurt + Beeren | Hummus + Gemüse-Sticks

Mini-Bewegung

2–3 Minuten Dehnen, Gehen oder Schulter kreisen – aktiviert sofort.

Sanft. Einfach. Wirksam.

Mini-Checkliste

Energiebremsen (Weglassen):

- ☐ Zucker am Morgen reduzieren
- ☐ Abends leichter & früher essen
- ☐ Kaffee nicht auf nüchternen Magen
- ☐ Mehr trinken

Energiegeber (Dazutun):

- ☐ Glas Wasser / Zitronenwasser morgens
- ☐ Eiweiß am Vormittag
- ☐ Magnesium
- ☐ Vitamin D

Sofortmaßnahmen:

- ☐ Atempause
- ☐ Hefeflocken (B-Vitamine)
- ☐ Salz & Wasser (Elektrolyte)
- ☐ Dunkle Schokolade
- ☐ Power-Snacks
- ☐ Mini-Bewegung

Abschluss – Dein nächster Schritt zu mehr Energie

Wenn dir diese Energiefunken gut getan haben und du spürst:

Ich möchte tiefer gehen, ich möchte mich wieder spüren...

dann lade ich dich ein:

✨ Online-Programm: 3-Tage-Seelenkost

Ein sanfter, wohltuender Reset für Körper & Seele.

Ohne Druck. Ohne Perfektion. In deinem Tempo.

Du bekommst:

- * einfache Energie-Rezepte
- * kleine Rituale, die stärken
- * Pflanzenwissen, für Körper & Seele
- * Mini-Übungen, die deine Verbindung zu dir vertiefen

✨ **SEELENKOST – 3 Tage. Mehr Energie. Mehr Du.**

[>> ZUR SEELENKOST \(KLICK\)](#)

Letzter Impuls

Du musst nicht alles verändern.

Ein kleiner Schritt genügt.

Jedes bewusste „1 weglassen“ und jedes liebevolle „1 dazu“,
bringt dich näher zu dir – und zu einem Leben
mit mehr **Energie, Klarheit & innerer Ruhe.**