



EFFEKTIVE TIPPS
zum WACHWERDEN
RATGEBER

WWW.NATURTREU.DE



»GIB JEDEM TAG DIE CHANCE,
DER SCHÖNSTE DEINES LEBENS
ZU WERDEN.«

~ Mark Twain

1

Mehr Energie im Körper [S. 3](#)

Wichtig und doch so unterschätzt: Hunger lassen [S. 4](#)

2

Der Mythos der perfekten Ernährung [S. 5](#)

Akuter Stress durch kalte Duschen [S. 5/6](#)

3

Es werde Licht – mehr natürliche Sonnenbäder [S. 7](#)

Mehr Sauerstoff – Weniger Müdigkeit [S. 8](#)

4

Müdigkeit ist gesund – in der Nacht [S. 8/9](#)

Telefon aus, ab in den Wald – die Kraft der Terpene [S. 9/10](#)

Bewegung als Mitochondrien-Booster [S. 10](#)

5

Wichtige Mineralien für mehr Wachheit [S. 11](#)

Natürliche Wachmacher [S. 11](#)

Mehr Energie durch Gedanken [S. 12](#)

Folgen Sie der Freude [S. 12](#)

6

Die richtigen Gedanken [S. 13](#)

Mehr Energie durch nüchternes Fühlen [S. 13/14](#)

Energie und Wachheit ganzheitlich angehen [S. 14](#)

7

Haftungsausschluss [S. 15](#)





Ein waches und munteres Leben ist nicht mehr selbstverständlich. Die Herausforderungen und der Stress des Alltags klopfen bei vielen Menschen an die Tür.

UND DOCH IST WACHHEIT UND ENERGIE WOHL DAS WICHTIGSTE ÜBERHAUPT

Stellen Sie sich einmal vor, welche Bereiche und Dinge in Ihrem Leben mit Energie und Lebendigkeit besser sind. Und vor allem, wie diese Bereiche sind, wenn die Lebenskraft flöten geht. Mit mehr Energie ist praktisch alles besser. Ihre körperliche Verfassung, Ihre Beziehungen, Ihr Gefühl zu sich selbst, Ihre Produktivität im Job oder anderen Aufgaben.

Dieses kurze E-Book hat daher die Aufgabe, Ihnen in einem ganzheitlichen Kahlschlag aufzuzeigen, welche Dinge uns im Leben Energie ziehen und welche Dinge Energie spenden. **Denn letztendlich ist dies das Geheimnis eines guten Tages – mehr von den Dingen zu tun, die Ihnen Kraft geben und weniger von denen, die Ihnen den Saft rauben.** Wachheit und Energie ist dabei immer ganzheitlich zu betrachten. Sie kennen sicherlich viele Beispiele aus Ihrem Leben, wo auch Ihre mentale oder emotionale Verfassung Ihre Lebendigkeit verbessert oder verschlechtert hat. Daher werden wir uns gleich auch alle diese Ebenen, angefangen bei der körperlichen Ebene, anschauen.

MEHR ENERGIE IM KÖRPER

Menschen, die von Müdigkeit betroffen sind, fühlen sich oft ganztägig nicht wohl. Wir wissen dabei immer noch nicht vollständig, was Müdigkeit genau im Kern ausmacht, doch es gibt einige fundamentale Ansatzpunkte. Zum einen funktionieren die Mitochondrien in ihren Zellverbunden meist nicht richtig. Dies bedeutet, der Stoffwechsel ist gestört und man hat wirklich subjektiv das Gefühl, nicht wirklich wach zu sein. Darüber gelagert funktionieren Regenerations- und Zellreparaturprozesse wohl nicht zufriedenstellend. **Eine entscheidende Rolle spielt dabei das Coenzym NAD+, ein sehr wichtiges Enzym, welches sowohl bei der Energiebereitstellung als auch bei der Zellreparatur beteiligt ist.** Ist die Aktivität dieses Enzyms, zum Beispiel durch die vielen Arten von Stress (körperlich, chemisch, emotional oder auch elektro-magnetisch) gestört, kann sowohl die Energieproduktion stark gehemmt werden als auch körpereigene Ressourcen nach und nach verbraucht werden.

Daher müssen wir uns in diesem ersten Teil anschauen, wodurch Mitochondrien und Stoffwechselprozesse Schaden nehmen und wie man diese ausgleichen bzw. gar nicht erst verursachen kann. **Die Stressoren auf körperlicher Ebene liegen oft in der Umgebung.** Ein sehr hartes Beispiel: Ein Mensch, welcher in einem radioaktivem Gebiet lebt, ist mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nicht gesund. **Die Ursachen für Müdigkeit können aber auch in der Ernährung, in fehlenden körperlichen Reizen, schlechtem Schlaf und bei einer schlechten Sauerstoffversorgung liegen.**

Schauen wir uns daher an, wo typische Fallstricke lauern und was Sie auf körperlicher Ebene sofort tun können, um sofort wacher und energetischer zu sein.





WICHTIG UND DOCH SO UNTERSCHÄTZT: HUNGER LASSEN

Seit der industriellen Revolution leben wir in einem Dilemma – es gibt kaum noch Nahrungsknappheit in Europa. Das führte auch dazu, dass Ideen wie Frühstück, Mittagessen und Abendbrot entstanden, welche nicht wirklich natürlich sind. Keine Sorge, wir wollen Ihnen nicht das kulinarische Vergnügen nehmen, sondern nur eines deutlich machen: **Wenn der Mensch ohne echtes Hungergefühl isst, wird er müde. Denn bei Hunger werden mehrere Enzyme und Wachstumshormone (insbesondere HGH) gebildet, welche für Aktivität und Wachheit sorgen.** Nach dem Essen werden gegenteilige Hormone gebildet, welche für Entspannung und Trägheit sorgen, damit die Verdauungsarbeit beginnen kann. Denn: Verdauung bindet eine Menge an Energie, welche dann nicht zur Verfügung steht. Im Tierreich sehen wir dies gut.

IST DER LÖWE SATT, LIEGT ER SCHLÄFRIG UND MÜDE AUF ALLEN VIEREN

Beim Menschen ist dies anders. Schon oft wird in den Morgenstunden, in denen es ja oft darum geht, mit genügend Wachheit und Energie Arbeit zu verrichten, eine Menge an Nahrung konsumiert, welche schnell ermüdet. Natürlich kann es helfen, wenn anschließend mit Kaffee gegen diesen eigentlich natürlichen Entspannungsprozess gegengesteuert wird, auf lange Sicht wird das Problem dadurch jedoch nur noch verschärft.

Unser Tipp: Nehmen Sie vor allem am Anfang des Tages nicht allzu schwere Mahlzeiten zu sich und warten Sie ab, bis das Hungerhormon Ghrelin wirklich dafür sorgt, dass Sie echten Hunger spüren. Sie können so zum Beispiel das intermittierende Fasten ausprobieren. Bei diesem Fasten nehmen Sie am Tag nur innerhalb von 10-6 Stunden Nahrung zu sich. Sprich, wenn Sie um 18 Uhr das letzte Mal etwas gegessen haben, dann empfiehlt es sich am nächsten Tag erst ab 10 Uhr wieder Nahrung zu sich zu nehmen. Mehrere Studien um intermittierenden Fasten sprechen eine klare Sprache hinsichtlich von Wachheit, Energie und Zellerneuerung. Und die „Nachteile“, wie sie beim längeren, tagelangen Fasten auftreten, fallen dabei sogar weg.

Übrigens: Eine perfekte Empfehlung um leicht in den Tag zu starten ist ein grüner Smoothie. Aufgrund seiner Zutaten ist dieser leicht verdaulich und bindet weniger Verdauungsenergie. Der grüne Chlorophyll-Anteil im Smoothie versorgt den Körper sogar noch mit wichtigen Mineralien, Biophotonen und dem blutstärkenden Chlorophyll. Achten Sie bitte bei der Herstellung darauf, wirklich nur Obst für die Süße und verschiedenes Blattgrün zu verwenden. Fette, Pflanzenmilch oder Nüsse gehören nicht in einen „echten“ Grünen Smoothie und können die Verdauung irritieren.





DER MYTHOS DER PERFEKTEN ERNÄHRUNG

Wie Sie sicherlich wissen, gibt es nicht so etwas wie die „perfekte“ Ernährung. Jeder Mensch hat seine eigenen Bedürfnisse, daher wäre es auch vermessen, nur eine richtige Ernährungsform zu propagieren. Dennoch gibt es wenige allgemein gültige Grundsätze, welche wir Ihnen für mehr Energie nahe legen wollen:

Verzichten Sie auf industriell erzeugte Nahrung und Transfette. Denn diese „Nahrungsmittel“ stehen im großen Verdacht Treiber von Entzündungen zu sein, Darmprobleme wie Leaky Gut auszulösen bzw. allergische Reaktionen zu begünstigen. Diese Probleme gehen anschließend immer Richtung Energieverlust für den Körper, da dieser entstandene Schäden wieder regenerieren muss und Folgeprobleme entstehen können.

Falls Sie manche Stoffe mitsamt Gluten, Laktose, Histamin oder in manchen Fällen sogar Fructose schlecht vertragen, dann meiden Sie diese Dinge gerne. Natürlich ist die Verträglichkeit oft schwankend, da viele Unverträglichkeiten oft ein Symptom einer gestörten Darmbarriere sind. Doch falls Ihnen zur Zeit manche Dinge nicht gut tun, dann macht es durchaus Sinn auf diese zu verzichten.

Wasser fällt selbstverständlich nicht unter die Rubrik des intermittierenden Fastens. Oder anders gesagt: Wasser ist eminent wichtig für den Stoffwechsel und für die Hydratierung der Körperzellen. Denn Wasser löst viele Nährstoffe und transportiert diese in die Zellen. Ca. 70% des Körpers besteht ohnehin aus Wasser. Wasser kühlt den Körper.

Fazit dieser Auflistung: Wasser ist das wichtigste „Nahrungsmittel“ überhaupt. Ohne Wasser würde der Stoffwechsel nach und nach zum Erliegen kommen. Riskieren Sie daher bitte nicht, Müdigkeit das Ergebnis von fehlendem Flüssigkeitskonsum sein zu lassen. Sie müssen dafür nicht Unmengen an Wasser in sich hinein kippen – dies kann wiederum zu viele Nährstoffe herausspülen – allerdings sollten es 1,5-2 Liter täglich mindestens sein.

AKUTER STRESS DURCH KALTE DUSCHEN

Ja, Sie haben richtig gelesen – mehr Stress. Denn es gibt unterschiedliche Arten von Stress, welche dem Körper unterschiedlich gut tun. Da dieses Thema so wichtig ist, etwas Grundsätzliches vorweg: **Chronischer, langanhaltender Stress ist absolutes Gift für den Körper. Warum? Weil der Körper evolutionär dafür nicht ausgelegt ist.** Kurzzeitiger Stress ist für den Organismus kein großes Problem, doch bei langanhaltendem Stress verliert der Körper dauerhaft Ressourcen. Geprägt ist Stress folgendermaßen: Stresshormone werden ausgeschüttet, das Gehirn wird in Alarmbereitschaft versetzt (hochfrequente beta-Wellen), Blut wird in die Muskeln gepumpt und die Energie für Verdauung und Regeneration wird weitestgehend eingestellt. Und das erklärt eigentlich schon alles. Denn dieser Mechanismus ist aus evolutionsbiologischer Sicht sehr gesund, wenn man zum Beispiel einem Steinschlag ausweichen musste oder vor einem gefährlichen Tier weglaufen musste. Doch dieser Stress war immer kurzzeitig zu betrachten und Menschen regenerierten anschließend sofort. Heutzutage hält genau dieses Notfallprogramm der Natur dauernd an. Aus dem einfachen Grund, weil die Reize, die diesen Stress auslösen, ebenfalls so lange anhalten und oft nicht abreißen.





Manchmal sind es sorgenvollen Gedanken über die Zukunft (der Körper erzeugt selbst – oder besser gesagt vor allem – bei stressigen Gedanken bereits Stressmuster), manchmal ist es übermäßige Arbeit oder das andere Mal eine sehr belastende emotionale Situation, die sich so schnell nicht lösen lässt. Wenn Sie nur eins aus diesem Kompakt-E-Book mitnehmen wollen, dann nehmen Sie diese Informationen: **Sorgen Sie für viel weniger chronischen Stress und für mehr kurzzeitigen, akuten Stress. Denn dadurch werden die Energiereserven eher stimuliert und aufgebaut, statt ausgezerrt.**

eine wunderbare Variante dafür ist das kalte Duschen

Vielleicht haben Sie bereits vom „Iceman“ Wim Hof gehört, welcher mit seiner Technik mittlerweile zahlreiche Studien lieferte. Die Technik besteht recht simpel aus einer kurzen kraftvollen Atemtechnik und eben einem Eisbad. Doch keine Sorge – selbst die kalte Dusche liefert sofort super Ergebnisse für mehr Wachheit und Energie.

Kalt duschen hat nach einigen Studien bewiesen, dass das Wirkungsspektrum breit aufgestellt ist. Das braune Fettgewebe, also das „gute“ Fettgewebe, wird so gestärkt. Damit soll sich schließlich der Wärmehaushalt im Körper besser regulieren. Entzündungen sollen besser abgepuffert werden, die Durchblutung wird gesteigert und das Immunsystem langfristig hochgefahren. Doch vor allem: Die Produktion der Mitochondrien erhöht sich durch Kältereize. Genau jene Mitochondrien, die am Ende dafür entscheidend sind, wie wach wir uns fühlen und inwiefern der Energiestoffwechsel im Körper funktioniert.

Ein Spezialtipp: Wenn Sie nicht jedes Mal dafür duschen wollen, können Sie Ihr Gesicht eiskalt zwischen den Augen waschen. Dort sitzen eine Menge an Rezeptoren, die ebenfalls die Mitochondrienproduktion ankurbeln.





ES WERDE LICHT – MEHR NATÜRLICHE SONNENBÄDER

Vitamin-D-Mangel ist in unseren Breitengraden nicht gerade selten. Und einen Mangel bezahlt man körperlich recht teuer. Ein schwaches Immunsystem, muskuläre Schwäche, depressive Verstimmungen und Reizbarkeit sind alles Dinge, die wissenschaftlich mit Vitamin-D-Mangel in Zusammenhang stehen und laut einer Statistik über die Hälfte aller Deutschen im Winter betrifft.

Denn: Vitamin D ist zusammen mit seinem Co-Faktor Vitamin K2 insbesondere an der ATP-Produktion – also der Energieproduktion – in den Mitochondrien beteiligt. Dies wurde bereits in Muskelzellen nachgewiesen. Vitamin D soll an dieser Stelle den Sauerstoffverbrauch erhöhen. Dies ist ein gutes Zeichen, denn umso mehr Mitochondrien gefordert werden, umso stärker ist die Produktion dieser kleinen Energiekraftwerke als solches. Außerdem kontrollieren Vitamin D und Vitamin K2 den Calciumspiegel, welcher ebenfalls über Symptome wie Wachheit und Müdigkeit mitentscheiden kann.

Wenn Sie einen Vitamin-D-Mangel festgestellt haben, gibt es drei Möglichkeiten nachzurüsten:

AB IN DIE SONNE

80-90% des Vitamin-D-Spiegel werden – insofern es gut läuft – über die Sonne aufgenommen. Daher ist natürliches Licht, die wichtigste Quelle für Vitamin-D. Es empfiehlt sich, mindestens dreimal pro Woche mit ungeschützten Armen, Gesicht und Händen für mindestens 30-40 Minuten in die Sonne zu gehen, um den Bedarf zu decken.

FETTE FISCHE

wie die Makrele oder der Heilbutt sind ebenfalls reich an Vitamin-D. Als vegetarische Quellen gesellen sich Eier und Käse dazu, die Veganer können auf Pilze zurückgreifen. Allerdings: Eine Vitamin-D-Zufuhr nur durch Nahrungsmittel reicht schlichtweg nicht aus.

VITAMIN D

Wenn Sie vor allem in den kälteren Monaten zu wenig Sonne bekommen, empfiehlt sich ganz klar eine Supplementierung von Vitamin-D. Oft können diese Präparate problemlos mit einem Tropfen aufgenommen werden und reichen für die tägliche Versorgung gut aus. Mit Sonnenfreund (bzw. Sonnenkind und Sonnenknirps für jüngere Menschen) haben wir eine solche Alternative entwickelt, welche allen hohen Ansprüchen genügt. Ohne künstliche Zusätze, laborgeprüft, wohl dosiert und mit wertvollem Vitamin K2 versetzt.





MEHR SAUERSTOFF – WENIGER MÜDIGKEIT

Dass zu wenig Sauerstoff schlecht für den Organismus als Ganzes ist, ist wohl bekannt. Doch vor allem hinsichtlich der Müdigkeit und Energielosigkeit, ist der Hintergrund schon sehr beachtlich. Hypoxie, also Sauerstoffmangel, führt nämlich dazu, dass die Mitochondrien nicht mehr vollumfänglich arbeiten. Anscheinend schalten Sie dann in ein Notfallprogramm. Bei Menschen im Höhentraining oder beim Tauchen führte diese kurzzeitige Einschränkung sogar zu einem Trainingseffekt der Mitochondrien. Langfristig gesehen, saugt Sauerstoffmangel natürlich aber ein Mehr an Vitalität und Energie ab.

Was können Sie also tun, um dies zu verhindern? Eine gute Möglichkeit ist es natürlich täglich spazieren zu gehen und tief durchzuatmen. Wir wissen sehr sicher, dass bei Stress die Atmung schneller und oberflächlicher wird. Daher kann allein schon weniger Stress in Verbindung mit einer guten Luftqualität, die Sauerstoffsättigung im Organismus zu erhöhen.

Daneben gibt es aber auch noch eine weitere Methode, die für sofort mehr Energie und Wachheit sorgt. Diese Technik nennt sich das verbundene Atmen oder Feueratmung. Die Anleitung ist schnell erzählt. Atmen Sie 2-3 Minuten oder 30-50 Züge ohne Unterbrechung ein und aus. Umso kraftvoller Sie dies tun, umso größer ist die Wirksamkeit. Anschließend halten Sie einfach den Atem an, bis Sie das Bedürfnis spüren wieder ganz normal weiter zu atmen. Diesen Zyklus können Sie je nach Bedarf gern 3-5 Mal wiederholen. Der pH-Wert des Blutes wird dabei kurzzeitig erhöht, laut Studien soll auch die Immunabwehr emporklettern und sowieso – fühlen Sie sich danach einfach wacher und frischer.

Wenn Sie intensiv atmen, kann es passieren, dass Sie ein Kribbeln in den Gliedmaßen wahrnehmen. Dies ist völlig normal und zeugt von einer steigenden Sauerstoffsättigung. Allerdings sollten Sie dabei nicht gegen den Körperwillen ankämpfen. Da der Körper auch einen gewissen Anteil von Stickstoff und Kohlenstoffdioxid benötigt, ist davon abzuraten diese Übung ins Unermessliche zu treiben.

MÜDIGKEIT IST GESUND – IN DER NACHT

In unserem separaten E-Book für ein gutes Schlafen haben wir uns schon ausführlich über die Vorzüge einer guten Schlafhygiene gekümmert. Daher nochmal auf den Punkt gebracht: Schlaf – insbesondere die Tiefschlafphasen – sind eminent wichtig zur Regeneration. Sprich, schlafen Sie in der Nacht schlecht, schlafen Sie am Tag zu gut und ungewollt. Damit Sie gut schlafen können, ist es wichtig dem Schlafhormon Melatonin Einzug zu gewähren. Denn dieses steuert fast alle Prozesse des Schlafs mit besonders feinen Antennen.

Unterdrückungsmaßnahmen können dabei Stress sein, übermäßiges Essen am Abend und vor allem das Blaulicht-Spektrum künstlicher Bildschirme. **Daher empfehlen wir Ihnen für einen guten Schlaf – und damit wachen Tag – diese folgenden wichtigen Dinge:**

a) Bitte achten Sie auf absolute Dunkelheit und Ruhe im Schlafzimmer. Eine Schlafmaske als auch Ohrstöpsel können bei Bedarf helfen.





Auch sollte es sich im Schlafzimmer nach Schlafen anfühlen. Zahlreiche Elektrogeräte oder Küchenteller können da stören.

b) Nutzen Sie wenn möglich 3 Stunden vor dem Schlafengehen keinen Bildschirm mehr. Sollte dies doch unumgänglich sein, helfen Apps und Programme, die das blaue Licht einigermaßen effektiv filtern können (z.B. f.Lux).

c) Trinken Sie keinen Kaffee mehr am Abend und setzen auf beruhigende Mischungen wie Tee. Auch Alkohol lässt Sie nicht gut (durch-)schlafen. Unsere Lösung Traumhaft liefert übrigens bereits wertvolle beruhigende Kräuter, als auch die Extraktion Melatonin gleich mit.

d) Entspannungsübungen wie Meditation oder autogenes Training, als auch das Führen eines Tagebuches können dabei unterstützen Stress abzubauen und die Hirnwellen langsam Richtung Schlaf zu navigieren.

TELEFON AUS, AB IN DEN WALD – DIE KRAFT DER TERPENE

Apropos Telefon. Der digitale Konsum kann ein weiterer Stein im Weg der Wachheit sein und einiges an Energiereserven anzapfen. Dafür sprechen zwei Gründe. Zum einen ist jeder digitale Reiz ein gewisser Stressreiz. Wenn man sich die heutigen Arbeitswelten anschaut, kann man davon ausgehen, dass dies einen großen Einfluss auf die innere Energiekurve haben kann. Erfahrungsberichte zeugen ebenfalls davon, dass allein mit dem Verzicht von Mobiltelefon und ständigem Online-Sein stressassoziierte Probleme wie Reizdarm oder Nervosität in manchen Fällen stark verbessert werden konnten.

Zum anderen weiß noch keiner so richtig, inwiefern die elektromagnetische Strahlung, welche seit 100 Jahren weltweit um mehrere Billionen (!) Prozent gestiegen ist, sich auf unsere Körperzellen auswirkt. Einige – in unseren Augen – seriöse Experten nehmen so zum Beispiel an, dass diese subtilen unsichtbaren Strahlungen einen großen Einfluss auf Enzyme und das NAD⁺-Molekül haben und damit die Funktion der Mitochondrien stark beeinflussen können.

Was können Sie also tun? Zum einen gibt es natürlich die Möglichkeit den Konsum stark zu drosseln. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und so lassen sich auch Routinen entwickeln, die einen nicht ständig zum Telefon greifen lassen. Mit Sicherheit – dafür braucht es zunächst etwas Willenskraft, doch diese zahlt sich meistens nach mehreren Tagen und Wochen aus.

Eine wunderbare Alternative, die Ihnen sofort Energie schenkt, ist das in Japan so beliebte Waldbaden. Waldbaden heißt eigentlich nichts mehr, als längere Spaziergänge im Wald zu unternehmen.

In Studien wurde festgestellt, dass die Terpene – das sind die Duftsubstanzen der Bäume, welche sogar kilometerweit miteinander kommunizieren – zahlreiche gute Eigenschaften auf das Energiesystem des Körpers haben. Dazu gehört, dass Terpene die Aktivität des präfrontalen Kortex reduziert – sprich man erlebt weniger Stress und fühlt sich entspannter.





Auch das Immunsystem soll innerhalb seiner T-Zellen hochgefahren werden und der Blutdruck stabilisiert sich. Somit alle Faktoren, welche die Regenerationskräfte des Körpers anschmeißen und damit langfristig zu mehr Energie und Wachheit verhelfen können.

BEWEGUNG ALS MITOCHONDRIEN-BOOSTER

Mitochondrien und das Gefühl munter und energiegeladener zu sein folgt in der Regel einem wichtigen Grundsatz: **Wird der Energiebedarf grundsätzlich erhöht, sorgt die Zelle dafür, dass dieser Energiebedarf befriedigt wird. Sprich, es werden mehr Mitochondrien gebildet.**

Unabhängig davon, dass Bewegung natürlich dazu führt, dass der Körper besser durchblutet wird und der Sauerstofftransport sich erhöht – was so schon zu mehr Wachheit führt – erhöht moderater Ausdauersport auch die Anzahl der Mitochondrien in Muskeln als auch nachgewiesenerweise im Gehirn. **Zusammenfassend:** Bewegung macht Sie sehr wahrscheinlich sofort wach und verhilft auch langfristig dabei, dass das Energiepotenzial der Zellen hoch bleibt oder sogar noch steigt.





WICHTIGE MINERALIEN FÜR MEHR WACHHEIT

Viele Mineralien sind sehr essentiell, um den Energiestoffwechsel zu normalisieren. Fehlen diese Stoffe langfristig, kann es daher durchaus passieren, dass die fehlenden Depots auch subjektiv dafür sorgen, dass Sie sich schlicht müde und energielos fühlen. Natürlich darf man sich die Frage stellen, inwiefern es „natürlich“ ist, wichtige Mineralien über die Nahrung hinaus zuzuführen. Die Antwort liegt hier ganz klar auf der Hand: Immer mehr nährstoffärmere Böden sorgen seit Jahren dafür, dass die „normale“ Nahrung weniger Nährstoffe per se im Vergleich zu hunderten Jahren zuvor beinhaltet. Auch steigt bei vielen Menschen das Stressniveau und die täglichen Anforderung, was wohl zu einem größeren Bedarf an Nährstoffen führt, um mit Wachheit und Energie die Tage genießen zu können.

Nährstoffe, welche unmittelbar mit Wachheit und dem Energiestoffwechsel in Verbindung gebracht werden, sind vor allem:

MAGNESIUM UND CALCIUM

KUPFER, ZINK, SELEN UND JOD

DIE VITAMINE C UND SÄMTLICHE B-VITAMINE

In diesem Sinne sollten Sie bei Antriebslosigkeit auf einen Mineralien- und einen ganzheitlichen Vitamin-Komplex setzen, der Ihnen auch über die Nahrung hinaus eine gute Basis verschafft. Mit unseren Produkten Pflanzenheld und Beerenkönig liefern wir einen wichtigen Baustein für die Versorgung mit Mineralien und wertvollen Pflanzenstoffen, welche für den Energiehaushalt entscheidend sind.

NATÜRLICHE WACHMACHER

Gegen Koffein und natürliche Wachmacher ist natürlich nicht viel einzuwenden. An vorderster Front wird hier natürlich in vielen Fällen klassischer Kaffee getrunken. Das Problem bei Kaffee ist allerdings, dass das Koffein bei vielen Menschen recht deutlich wirkt und auch der Säuregehalt bei Menschen mit einem unruhigen Magen Probleme machen kann. Von daher sollte insbesondere Kaffee nur wohl dosiert getrunken werden und am besten nicht nach 17 Uhr konsumiert werden.

Um auf eine andere Alternative zu setzen, haben wir daher eine genau abgestimmte Lösung für Sie produziert. **Muntermacher von Naturtreu verleiht aufgrund seiner intelligenten und natürlichen Zusammensetzung echte Konzentration und Leistungsfähigkeit, ohne Gefahr auf ein anschließendes Energie-Loch.** Dafür sorgt Koffein aus sanften Quellen (Mate, Grüner Tee und grünen Kaffeebohnen), sowie wichtige B-Vitamine.





MEHR ENERGIE DURCH GEDANKEN

Nicht nur körperliche Faktoren können Ihnen Energie rauben, sondern Ihnen diese auch schenken. Stellen Sie sich vor, Ihre Aufgabe wäre es, das Telefonbuch von Hamburg auswendig zu lernen. Wieviel Lust und Antrieb hätten Sie dazu? Richtig, vermutlich nur sehr wenig. Viel mehr noch – Ihre Energiekurve würde sicherlich schnell nach unten sacken und Sie würden schnell ermüden.

FOLGEN SIE DER FREUDE

Daher folgender Vorschlag: **Machen Sie mehr Dinge, die Ihnen Freude machen.** Denn solche Dinge aktivieren nicht nur Dopamin-Schübe in uns, sondern lassen Dinge auch sinnvoll erscheinen. Und wenn der Sinn klar ist, folgt Fokus, Wachheit und Energie meistens von ganz alleine. Um dieses Konzept im Alltag umzusetzen, gibt es einige Dinge, die praktisch möglich sind:

- a) Tun Sie Dinge, die Sie inspirieren. Am besten ist es natürlich, wenn diese Dinge auch Ihren Job und Ihren Beruf ausfüllen. Sollte dies nicht möglich sein, können aber auch abseits davon verschiedene Inspirationsquellen sehr nährend wirken.
- b) Reden Sie über Themen, die Sie wirklich interessieren. In manchen Kreisen ist es normal geworden, in Gesprächen zu verharren, die eigentlich langweilig erscheinen. Die Wahrheit ist: Sie müssen viele dieser Gespräche nicht führen. Sie können das Thema auf diejenigen Thematiken lenken, die Sie wirklich interessieren und mit Begeisterung erfüllen und somit Sie wirklich wach in den Moment bringen. Oder im Zweifelsfall sollte es auch in Ordnung sein, sich Menschen zu suchen, mit genau denen diese Kommunikations-Chemie stimmt.
- c) Kultivieren Sie Humor. Eine amerikanische Studie aus dem Jahre 2011 hat gezeigt, dass Lachen Stress vorbeugt und den Puls beruhigt.

Dies liegt auf der Hand – wer lacht wird evolutionär gesehen nicht gerade von einem Mammut gejagt.

Neue Formen wie Lachyoga haben sich diesen Umstand zu Nutze gemacht und kultivieren das Lachen willentlich in Kursen. Auch Sie können diesen „**Lachzwang**“ alleine oder mit vertrauten Personen zu Hause umsetzen. Und keine Sorge: Es ist durchaus legitim zunächst absichtlich mehr Humor zu äußern und die Stimmung etwas „**zu spielen**“. Experimente haben gezeigt, dass echtes Lachen sich anschließend schnell einstellt.





DIE RICHTIGEN GEDANKEN

Die meisten Menschen denken jeden Tag die gleichen Gedanken. Dies ist keine Schätzung, sondern eine nachgewiesene Tatsache. Ca. 90% von dem, was wir gestern gedacht haben, denken wir auch heute. Das Problem dabei: Viele Gedanken entstehen aus Glaubenssätzen und Gewohnheiten und sind oft negativ, sorgenvoll und ängstlich. Diese Gedanken führen wiederum zu Stress-Emotionen wie Wut, Trauer oder Ärger und aktivieren Gehirnwellen, die tatsächlich in unserem Körper Stresshormone freisetzen. Damit wäre dann die Brücke geschlagen, die bezeugt, dass Gedanken wirklich Stress und damit Erschöpfung auslösen können.

Wenn Sie daher mehr Energie in Ihrem Leben haben wollen, macht es Sinn, auch andere Gedanken zu denken. Natürlich nur für den Fall, wenn dies auf Sie zutrifft. Dafür können Sie einige Dinge unternehmen. Zunächst einmal können Sie sich fragen, welche konkreten Gedanken Sie stressen und ob diese Gedanken wirklich wahr sind. Denn oft ist ein sorgenvolles Szenario nur das schlimmstmögliche Ergebnis aus einer Fülle aller anderen Ergebnismöglichkeiten. Und auch wenn so mancher von uns (zu) oft von genau diesem schlimmstmöglichen Fall ausgeht, in der Realität kommt es dann doch meistens nicht ganz so weit. **Zusätzlich können Sie sich fragen – was würde passieren wenn das Worst-Case-Szenario tatsächlich eintrifft? Hätten Sie dann immer noch eine Lösung? Könnten Sie wieder vorne beginnen? Würde Ihr Leben dann trotzdem weitergehen?** Für viele Dinge gibt es auch hier oft sehr positive Erkenntnisse, die sehr entspannend wirken können und den plappernden, kräftezehrenden Verstand beruhigen.

Was wir damit sagen wollen: Es geht nicht darum ausschließlich positiv zu denken. Doch es geht darum, nicht immer das Schlimmste anzunehmen, da dies enormen Stress bedeutet. Denken Sie daher lieber realistisch, erwarten Sie das Beste und haben Sie einen Plan im Hinterkopf, wenn es doch mal schief laufen sollte. Diese Herangehensweise kann Ihnen eine Menge an ermüdenden Zweifel, Sorgen und kreisenden Gedanken ersparen.

MEHR ENERGIE DURCH NÜCHTERNES FÜHLEN

Zum Abschluss möchten wir noch ein Wort zu dem Bereich verlieren, welcher oft massiv unterschätzt wird: Den Bereich der Emotionen. E-Motion bedeutet vom Wortstamm nämlich „**Energie in Bewegung**“. Wissenschaftler gehen sogar davon aus, dass teilweise 70% der körperlichen Energie zeitweise in Emotionen gebunden sind. Instinktiv wissen wir dies sicherlich selbst. Zum Beispiel in jenen Momenten, wo einem etwas auf den Magen schlägt, man vor Angst erstarrt oder man vor Wut überschäumt. Die Traditionelle Chinesische Medizin beschäftigt sich schon sehr lange mit der Verbindung zwischen Emotion, Organ und damit auch dem gesamten Energiesystem des Körpers. So geht diese Richtung davon aus, dass sich zum Beispiel Wut in der Leber staut, Sorgen im Dünndarm oder Angst in den Nieren. Diese Gefühlszustände belasten anscheinend nicht nur spezifische Organe, sondern führen wie bereits eindrücklich beschrieben, auch zu mehr Stress.





Wir könnten auch sagen: „Schlechte“ Emotionen lassen das Energiesystem leiden und bedrohen die Funktionalität und Gesundheit unseres Körpers. Doch ist es nun die Lösung, diese Emotionen ganz zu unterdrücken? Nein, natürlich ganz im Gegenteil. Denn auf der einen Seite können wir dafür sorgen, dass Gedanken und die innere Geisteshaltung dazu führt, per se konstruktivere Gedanken und Entscheidungen zu treffen und damit auch bessere Emotionen zu kultivieren. Doch niemand ist davor gefeit, auch die als nicht so schön bezeichneten Emotionen im Alltag auftreten zu lassen. Schließlich ist dies völlig menschlich. **Die Frage lautet daher eher: Wie lang?**

Viele Menschen neigen dazu, Emotionen sehr lange zu unterdrücken und diese damit ständig brodelnd unter der Oberfläche aktiv zu halten. Laut dem Bio-Energetiker Wilhelm Reich kann dies dazu führen, dass das Aktionspotenzial der Zelle dadurch Schritt für Schritt geschwächt wird und die elektrische Ladung einer Zelle ermüdet. Dies bedeutet im Klartext: Wir fühlen uns dann energieloser und schwächer.

Eine wunderbare Routine wäre es, Emotionen wieder nüchtern zu fühlen, damit diese ihren natürlichen Weg gehen können und Zellen ihre Aktionspotenziale wieder freisetzen können.

KINDER SIND AN DIESER STELLE ÜBRIGENS GUTE VORBILDER

Empfinden diese für einige Sekunden eine gewisse Emotion, wird diese einfach ausgedrückt und anschließend ist der „Kanal“ wieder frei. Natürlich müssen und sollen Sie Ihre Emotionen nicht ständig so ausdrücken, so dass Sie sich und womöglich jemand anderen damit schaden. Doch was sehr zu empfehlen ist: Emotionen in einer ruhigen Minute wahrzunehmen und zu fühlen. Sprich, Emotionen „da sein“ zu lassen, ohne sich von ihnen komplett übermannen zu lassen. Anleitungen und Meditation wie genau dies funktioniert, finden Sie dazu im Internet (z.B. Youtube). Oft dauern derartige Meditationen eine halbe Stunde und können tatsächlich dabei helfen, die Müdigkeitsbarrieren, die durch schlechte Gefühle entstanden sind, wieder freier zu machen.

ENERGIE UND WACHHEIT GANZHEITLICH ANGEHEN

Wie Sie in diesen kurzen Zeilen gesehen haben, ist Energie ein ganzheitliches Kunstwerk. Letztendlich geht es darum, mehr von den Dingen umzusetzen, die Ihnen spürbar mehr Energie geben und weniger von den Dingen zu tun, die das Gegenteil bewirken. Spüren Sie in sich hinein. Sicherlich merken Sie schon ganz instinktiv, welche Dinge dies genau sind und haben eine Vorahnung, was konkret in Ihrem Fall dabei zu ändern ist.

Dies gilt für alle Ebenen des Körpers und Ihrem gesamten Energiesystem. Dazu zählen körperliche Faktoren wie Ernährung, Schlaf oder Bewegung. Aber auch mentale und gedankliche Faktoren haben einen Einfluss und entscheiden darüber, ob Stress wirklich chronisch wird oder nur eine kurze Begleiterscheinung ausmacht. Und nicht zuletzt sind es die Emotionen, welche das Potenzial haben, Energie zu binden, aber auch Energie wieder freizusetzen. Gehen Sie gerne alle diese Themen Schritt für Schritt an und machen Sie dadurch Ihre Tage wieder lebendiger und vitaler. Wir hoffen, dass die praktischen Tipps dieser Seiten Sie dabei gut unterstützen mögen.





HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bitte immer mit Ihrem Arzt ab.

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright 2018 NATURTREU

ZENKOH GmbH // Pfirsichweg 4a // 22175 Hamburg Deutschland // E-Mail: service@naturtreu.net
Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen
Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter **NATURTREU.NET** – Alle Rechte vorbehalten.

