

## Die Akkus aufladen durch B e w e g u n g

### Schlaulaufen

Bewegung an der frischen Luft macht den Kopf klar und bringt unser Herz-Kreislauf-System auf Trab. Zu langweilig? Dann machen Sie den winterlichen Spaziergang doch zu einem lehrreichen Unterfangen – z. B. mit der App „PictureThis“, die hilft, Pflanzen zu bestimmen.

Wer es abenteuerlicher mag, steigt einfach mal an einer Haltestelle aus, die er noch nicht kennt und erkundet die fremde Umgebung – ohne Google Maps. Unser Gehirn bedankt sich für ungewohnte Erfahrungen mit der vermehrten Ausschüttung des Glückshormons Dopamin und mit neuen Verknüpfungen von Nervenzellen.

### Stress wegtanzen

Ob Sie nun das Wohnzimmer zur Disco samt Stroboskoplicht umfunktionieren oder zwischendurch ganz spontan zu alten Lieblingshits drauflos zappeln – Tanzen macht auf jeden Fall glücklich. Studien belegen: Durch die Bewegung zur Musik sinkt unter anderem der Wert des Stresshormons Cortisol im Blut.

*Gut in den Tag starten*  
Suchen Sie sich dafür drei einfache Gymnastikübungen, die Sie direkt nach dem Aufwachen, vielleicht noch im Liegen, durchführen können. Inspiration findet man etwa auf YouTube. Für doppelten Spaß sorgen ein Partner-Workout oder Eltern-Kind-Turnübungen, und man kann sich gegenseitig motivieren.

### Kinderspiel

Überlegen Sie mal: Was hat Ihnen als Kind besonders viel Spaß bereitet? Trampolinspringen? Ballett? Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Lieblingsbeschäftigung von damals zu reaktivieren. Was uns in unserer Kindheit glücklich macht, funktioniert oftmals auch im Erwachsenenalter. Und sei es nur eine wilde Kissenschlacht zwischendurch. ▶

# Voller Energie

Schlapp, dauermüde, häufig kränklich? Jetzt braucht unser Organismus Kraftquellen, die ihn gut durch die kalte Jahreszeit bringen – zum Beispiel Tanzen!

TEXT Ines Hennenberg



**VITAMIN D3 UND K2**  
Unterstützen Immunsystem, Knochen, Muskeln.\*<sup>1</sup>  
„D3 + K2 Tropfen“, von altapharma, 15 ml\*<sup>2</sup>



**SONNENVITAMIN**  
Eine Perle täglich:  
„Vitamin D3 1.000 i.E.“  
von altapharma,  
40 Stk.\*<sup>3</sup>



**BEI HOHER BELASTUNG**  
„Magnesium 400 + B1 + B6 + B12 + Folsäure“  
von altapharma, 1 ×  
täglich, 60 Stk.\*<sup>4</sup>



**ZUM ANBEISSEN**  
„Energy Balls Kokos & Cranberry“ von enerBIO:  
jede Menge Energie für  
zwischendurch, 60 g

<sup>1</sup>Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei, Vitamin K2 für die Erhaltung normaler Knochen <sup>2,3,4</sup>Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise <sup>2</sup>Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern nur nach Rücksprache mit dem Arzt verwenden. Die empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Bitte außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren <sup>3</sup>Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden <sup>4</sup>Die Einnahme des Produkts sollte sich auf Erwachsene beschränken. Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

## Die Akkus aufladen durch Ernährung

### Unterstützung

Wenn es draußen kalt ist, unterstützen uns essentielle Nährstoffe wie die Vitamine C, D, B12 sowie Zink und Selen. „Es wäre schön, wenn sich die Menschen mutiger mit den wichtigsten Nährstoffen versorgen würden“, so Nephrologin und Autorin Dr. Helena Orfanos-Boeckel aus Berlin („Nährstoff-Therapie“, Trias). Den meisten würden Nährstoffe fehlen, etwa Vitamin D: Laut Robert-Koch-Institut sind nur rund 38 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland ausreichend damit versorgt. „Dabei gibt es sicher weniger Infekte, wenn man gut mit Vitamin D eingestellt ist“, so Orfanos-Boeckel. Die Ärztin plädiert dafür, mehr Nährstoffe ergänzend zu gesundem Verhalten sowohl präventiv als auch kurativ einzusetzen. „Hier zählt, genau wie beim Sport und bei der gesunden Ernährung, die Regelmäßigkeit.“ Wer Nährstoffe über längere Zeit in höheren Dosierungen sinnvoll nutzen möchte, sollte dies am besten mit einem Orthomolekularmediziner anhand von Laborwerten machen, so die Expertin.

### Kraftspender

Je kälter es draußen ist, desto mehr wärmende, deftige Nahrung scheinen Bauch und Seele zu brauchen. Aber spenden sie uns wirklich Kraft? Traditionelle Winteressen wie Sauerbraten mit Klößen oder Grünkohl mit Pinkel lassen uns eher schlapp zurück. Zu viel tierische Fette, zu viel Kohlenhydrate. Dabei kann sogar deftige Hausmannskost Energie spenden: Wie wäre es mit Räucher- tofufleisch statt Fleischwurst im Linseneintopf? Oder Gemüse im Fondue? Statt Rindfleisch und Schweinefilet schmecken Pilze, Rosenkohl & Co. sehr gut. Inspiration bieten auch unsere Veganuary-Rezepte ab S. 66.

### Leichtgewicht

„Schwere“ Essenstage lassen sich ab und zu durch einen Fastentag ausgleichen: Dann nimmt man keine feste Nahrung, sondern nur möglichst viel Flüssigkeit zu sich (Wasser ohne Kohlensäure, ungesüßte Kräutertees). So darf der Magen-Darm-Trakt eine wohlverdiente Arbeitspause einlegen, und man fühlt sich leichter. Ein Fastentag sollte jedoch nicht zum Dauerlibi für zu viel oder zu schweres Essen erhalten. Und: Wer sich entscheidet, regelmäßig zu fasten – etwa ein Fastentag pro Woche –, sollte vorher ärztlichen Rat einholen.

## Die Akkus aufladen durch Entspannung

Wir verlosen  
10 x eine  
Energie-Box.  
Mehr Infos ab  
Seite 75

### Lauschiges Eck

Schaffen Sie sich einen stillen Ort nur für Sie allein. Das kann ein bestimmter Baum im Wald sein, eine Meditationsecke zu Hause, eine Holzhütte im Garten. Auch gut: ein gemütlicher Schaukelstuhl am Fenster – wippen beruhigt so schön.

### Ein und aus

Atmen ist Leben. Unser Atem und unsere Herzfunktion sind eng miteinander verbunden. Atmen wir bewusst langsam, sinken Puls und Blutdruck, und wir kommen zur Ruhe. Spezielle Übungen am geöffneten Fenster tun uns besonders gut. Anleitungen bieten Apps wie „Breath Ball“.

### Ausgeglichen

Entlang unserer Ohren verlaufen wichtige Energiebahnen. Die können ohne viel Aufwand stimuliert werden, indem die Ränder vom Ohrfläppchen bis nach oben eine gute Minute kräftig mit Daumen und Zeigefinger durchgeknetet werden. Das harmonisiert und sorgt für neuen Schwung.

### Schnupperkurs

Nutzen Sie die Kraft ätherischer Öle: Lavendel, Rose und Melisse etwa wirken harmonisierend und beruhigend. Entspannen können auch Baldrian und Hopfen. Über den Geruchssinn aktivieren die Öle im Gehirn Neurotransmitter, je nach Sorte etwa Serotonin oder Endorphine, auch als Glückshormone bekannt. Am besten entfalten sie ihre Wirkung in einer Aromalampe, die es in vielen Designs zu kaufen gibt. Deren Teelichtflamme sorgt, zusätzlich zu dem behaglichen Raumduft, für gemütlich-warmes Licht in der dunklen Jahreszeit. ●



**VITAMIN C & ZINK**  
Tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei: „Zink + Vitamin C“, von altapharma, 20 Stk.\*<sup>1</sup>



**BALLASTSTOFFE SATT**  
Diese Power-Samen bereichern viele Lieblingsgerichte: „Chiasamen“, von enerBio, 300 g



**B-VITAMINE**  
Mit Vitamin B12 zur Reduktion von Müdigkeit & Erschöpfung: „B-Komplex Depot“, von altapharma, 60 Stk.\*<sup>2</sup>



**SCHARFE SACHE**  
Vitamin C-Lieferant: die „Ingwer-Genuss-Mischung“ von altapharma, 100 g



**WIE EINE UMARMUNG**  
Der „Muskel-Wärme-Balsam“ von altapharma verleiht ein angenehmes Wärmegefühl, 100 ml\*<sup>1</sup>



**SCHÖNEN FEIERABEND!**  
Ein Kräutertee mit Zitronenverbene und Lavendel: „Abendstille“ von King's Crown, 40 g



**BLUMIGE BALANCE**  
Das Duschgel „Floral Spices“ von ISANA duftet nach Rose, Bergamotte und Gewürzen, 300 ml\*<sup>2</sup>



**ERHOLUNGSPHASE**  
Stress, lass nach: „Entspannungs-Bad mit Lavendelöl“, von altapharma, 250 ml\*<sup>3</sup>

\*<sup>1</sup> Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. \*\*<sup>2</sup> Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren nicht geeignet. Die empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Illustrationen: Shutterstock  
Fotos: PR

\*<sup>1</sup> Nur äußerlich anwenden! Nicht in die Augen oder auf Schleimhäute bringen. Nicht auf gereizter oder verletzter Haut anwenden. Nach der Verwendung die Hände waschen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Nicht zur Pflege von Kindern verwenden. Der wärmende Effekt kann eine vorübergehende, leichte Hautrötung und angenehmes Kribbeln bewirken. \*\*<sup>2</sup> Augenkontakt vermeiden. \*\*\*<sup>3</sup> Nur zur äußeren Anwendung. Nicht unverdünnt mit den Augen und Schleimhäuten in Berührung bringen. Badekonzentrat für Kinder unzugänglich aufbewahren. Das unverdünnte Badekonzentrat soll nicht auf beschichtete Badewannen oder Armaturen gelangen.