



Ausgepowert und lustlos? Wenn Sie diesen Zustand kennen, dann sind Sie in guter Gesellschaft. Warum das **Phänomen der Energielosigkeit** immer weiter um sich greift und mit welchen Maßnahmen wir unsere Energie wieder spüren und nutzen können.

inmal nicht müde in den Tag starten, endlich mit Elan bei der Sache sein und reichlich Power haben für Dinge außerhalb jener, die unbedingt passieren müssen - für viele Menschen ein Wunschtraum. Müdigkeit, Energie- und Antriebslosigkeit ist für viele zum Dauerzustand geworden. Die Frage nach dem Warum gibt häufig Rätsel auf. Wie geht's richtig? Präventivmedizinerin Dr. Doris Eller-Berndl und Eva Komarek wollen in ihrem kürzlich erschienenen Buch Der Energie-Code (Kneipp Verlag) dieses Rätsel lösen und helfen, den titelgebenden Energiecode zu knacken-durch bewusstere Lebensführung und die Besinnung auf große Zusammenhänge.

#### Die "Master Clock" stellen

Unsere innere Uhr ist Taktgeber für unzählige physiologische Abläufe und maßgeblich daran beteiligt, wie viel Energie uns zur Verfügung steht. Diese "Master Clock", wie Eller-Berndl und Komarek sie nennen, sitzt im Gehirn: "Damit diese Uhr richtig →

# BROW & LASH CORNER

RefectoCil

Wie finde ich heraus, welche Augenbrauenfarbe und -form am besten zu mir passt?

Die Augenbrauen beeinflussen unsere Mimik, Ausstrahlung und unser komplettes Erscheinungsbild.

Der Besuch bei einem Experten ergibt immer Sinn, ganz besonders für Ungeübte oder all jene, die nicht in Eigenregie mit lückenhaften oder bereits "verzupften" Augenbrauen experimentieren möchten. Zertifizierte Browistas übernehmen gerne die Beratung und zaubern traumhafte Brauen. Ideal in der Form, passend zu den jeweiligen Gesichtskonturen und farblich individuell abgestimmt auf Teint. Haarfarbe und persönlichen Style. Perfekte Formen und wisch- und wasserfeste Schattierungen sorgen mit einer Haltbarkeit von bis zu sechs Wochen für eine tägliche Zeitersparnis.



## **GESUND&FIT ENERGIECODE**

Viel zu selbstverständlich knipsen wir die Lampen an und **vermissen das natürliche "echte" Licht** wenig. Dabei benötigt der menschliche
Körper sämtliche Tageslichtfrequenzen

tickt, muss sie jeden Tag aufs Neue richtig eingestellt werden." Die dafür nötigen Einstellsignale kommen aus der Umwelt. Doch aufgrund unserer modernen Lebensführung gehen viele dieser Signale verloren. Das Wichtigste von ihnen ist das Licht. (Ein Tipp, um mit Lichtenergie in den Tag zu starten: "Gehen Sie ohne Brille oder Kontaktlinsen ans offene Fenster oder ins Freie und lassen Sie Tageslicht an Ihre Augen", so die Autorinnen. Fünf Minuten reichen, um die "Master Clock" richtig zu stellen.)

## **Licht als Kraftquelle**

"Tatsächlich hat der Mensch sogar drei Energiequellen, wie der britische Physiker Stephen Hawking wusste: die Sonne, die Nahrung und das Magnetfeld der Erde", so Eller-Berndl und Komarek. Auf zwei davon, Sonne und Erdmagnetfeld, vergessen wir gerne. Viel zu selbstverständlich knipsen wir die Lampen an und vermissen das natürliche "echte" Licht wenig. Dabei benötigen wir das gesamte Spektrum der natürlichen Lichtfrequenzen, um wichtige biochemische Prozesse zu bewerkstelligen, "und zwar ohne Glasscheibe dazwischen", so die Autorinnen. UVB-Strahlen etwa

sind ganz besondere Energiespender. Sie sind auch für die Bildung von Vitamin D maßgeblich, das in unseren Breitengraden chronische Mangelware geworden ist. Auch UVA-Strahlung ist ein Gesundheits- und Energiebooster, denn es ist etwa für die Produktion der Hormone Dopamin, Serotonin und Melatonin verantwortlich. Infrarotlicht ist während des gesamten Tages vorhanden und essenziell etwa für Durchblutung, Regeneration und Entzündungslinderung. UVA- >



# INFO

# Auszug aus "Der Energie-Code": Tipps für einen energiereichen Tag

#### SONNENLICHT

**Outdoor** Der Körper benötigt täglich das gesamte Spektrum des Tageslichts. Besonders vorteilhaft für den Energiehaushalt ist eine tägliche Portion UVB-Strahlung, doch auch UVA- und Infrarotlicht sind entscheidend. Mehrmals pro Tag für kurze Zeit ins Freie zu gehen, garantiert eine gute Versorgung.

#### **GESUNDE DARMFLORA**

Basis Unvorteilhafte Ernährung, Umweltgifte, Stress und Belastungen stören das Mikrobiom. So kann der Darm "durchlässig" werden, und Bakterien und Abfallstoffe können ins Blut gelangen. Es entstehen Entzündungen, Störungen bei der Nährstoffaufnahme und der Enzymaktivität (z. B. für den Abbau von Histamin oder Laktose). Darmfreundliche Ernährung, die reich an Ballaststoffen und arm an Zucker, viel Fett und Zusatzstoffen ist, beugt Beschwerden und Energiearmut vor.

#### OMEGA:

**Fischfang** "Seafood verbessert den Energiefluss, enthält es doch Omega-3-DHA, das in den Zellmembranen zu einer besonders schnellen Elektronenleitung führt", erklären Eller-Berndlund Komarek.

#### **WENIGER BLAULICHT**

Abschalten Künstliches Blaulicht, wie es etwa von Smartphone oder Laptop abgegeben wird, stört die innere Uhr und damit Schlafqualität und Energie. Besonders abends sollte es daher vermieden werden.

#### INTERVALLFASTEN

**Pause** Das "intermittierende Fasten" (z. B. 16:8-Methode) "fördert die Autophagie und spart damit die Energie eines kompletten Ab- und Wiederaufbaus von Zellbestandteilen", so Eller-Berndl.

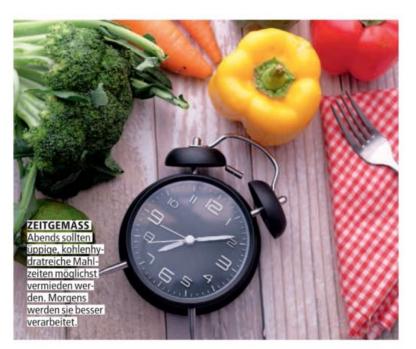
#### VIEL WASSER TRINKEN

**Durst** Dehydrierung schwächt unseren Körper massiv. Laut Eller-Berndl und Komarek tragen auch "nicht natürliche elektromagnetische Frequenzen, wie sie von Handys oder WLAN produziert werden", dazu bei, dass wir Flüssigkeit verlieren.

#### KÄLTETHERAPIE

**Kick** Kältereize spenden Energie. Gutes Beispiel: Am Ende der Dusche mit kaltem Wasser abbrausen.

36 MADONNA



Licht ist ab den Morgenstunden vorhanden, UVB-Licht erst in der zweiten Tageshälfte, abhängig von der Jahreszeit.

# Moderne Nebenwirkungen

Doch nicht iede Form von Licht tut uns immer wohl. Blaulicht ist häufig ein Störer unseres Tag-Nacht-Rhythmus. Darum sollte es in den Abendstunden unbedingt minimiert werden. Wichtigste Maßnahme hierbei: Bildschirmgeräte abschalten und am besten schon ab den frühen Abendstunden eine Blaulichtfilterbrille tragen. So kann Ihre Melatoninproduktion ungehindert stattfinden und zu gutem Ein- und Durchschlafen verhelfen. Neben künstlichem Licht ortet Dr. Eller-Berndl auch in der Drahtlos-Technologie (z.B. Mobilfunk, WLAN, Bluetooth) eine Ursache für unsere Lethargie: Die elektromagnetischen Umwelteinflüsse "beeinträchtigen unseren Energiehaushalt und die Kommunikation der Zellen untereinander". Sie empfiehlt unter anderem: möglichst wenig mobiles Telefonieren, Handys mit niedrigem SAR-Wert (Maß für die Absorption von elektromagnetischen Feldern in einem Material, Anm.) und häufigere Offline-Zeit. Auch dem Thema Ernährung ist in Der Energie-Code ein Kapitel gewidmet: Nach dem Prinzip "Kaiser, König, Bettelmann" wird empfohlen, morgens reichhaltig zu essen (der Körper kann dann Kohlenhydrate gut verwerten) und zum Abend hin bescheidener. Auf üppige Mahlzeiten und viel Kohlenhydrate sollte abends verzichtet werden, da sie den Körper belasten und den Rhythmus durcheinanderbringen. Einige hilfreiche Tipps lesen Sie auf S. 36!

SABRINA FREUNDLICH ■

Blaulicht ist häufig ein Störer unseres Tag-Nacht-Rhythmus. Darum sollte es in den Abendstunden unbedingt minimiert werden. Auch Blaulichtfilterbrillen können helfen.



# **EXTRA STARK**

400 mg körperfreundliches Magnesiumcitrat und Magnesiumoxid

## **EXTRA FRUCHTIG**

Durch natürliches Orangenfruchtpulver

#### **EXTRA SCHNELL**

Praktische Direkteinnahme auch für unterwegs





Magnesium-Diasporal". Das Original – In Ihrer Apotheke. Magnesium-Diasporal" 400 EXTRA direkt, Direktgranulat. Nahrungsergänzungsmittel bei erhöhtem Magnesiumbedarf. Mit Süßungsmittel (Sorbit), ohne Zucker. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning