

Gesundheit, Nervenstärke, Fitness

Wie viel Energie haben Sie wirklich?

Machen Sie den großen BALANCE-Check: Erkennen Sie Ihre Energieräuber, sammeln Sie neue Kräfte, und füllen Sie

Ihre Akkus auf – mit den besten Tipps und Übungen aus Schulmedizin und fernöstlicher Heilkunde

Sie
wirklich?

TEXT_ MICHAELA ROSE, KATHARINA SCHICHT

DIE EIGENEN KRAFTQUELLEN ENTDECKEN

1: Wie wir sie suchen

BRIGITTE BALANCE Autorin Anne-Bärbel Köhle
spürt versteckte Reserven auf

2: Wie wir sie finden

Checken Sie Ihr Energielevel

3: Wie wir sie aktivieren

Leben Sie dynamischer mit den besten Tipps
aus Schulmedizin und TCM

Faszinierend, wie viel Kraft sich in einem einzigen Blitz entlädt, in der Luft
liegt dann eine Spannung von über 100 Millionen Volt

2: Wie wir unsere Kraftquellen finden

Tanken Sie auf: Unser dreiteiliger Check verrät, wie es mit Ihrem persönlichen Energiehaushalt in Sachen Fitness und Gesundheit, Ernährung und Lebensstil aussieht

So testen Sie sich

Kreuzen Sie in den drei Fragebögen zu Fitness, Ernährung und Lebensstil jeweils spontan an, welche Antwort auf Sie zutrifft. Lesen Sie zu jedem Teil, ob Sie in diesem Bereich Kraft tanken oder verlieren. Ab Seite 23 finden Sie kleine Tricks und jede Menge Tipps, wie Sie per Fitness, Ernährung oder durch Ihren Lebensstil mehr Energie bekommen.

Ein Schwarm Fische macht vor, wie man auch dem gefährlichsten Hai etwas entgegensetzt: all seine Kräfte bündeln

*DER FITNESS- UND GESUNDHEITS-CHECK

Langer Atem, ein starkes Herz, ausdauernde Muskeln und ein schlagkräftiges Immunsystem bestimmen unsere Energie.

Machen Sie den Test:
Wie stark ist Ihr Körper?

Wie oft bringen Sie Ihre Fitness mit einem Ausdauer-Workout auf Trab (dabei zählen nur Trainingseinheiten mit mindestens 30 Minuten)?

- Ausdauersport ist nicht mein Ding, oder ich schaffe die halbe Stunde (noch) nicht.
- Ein- bis zweimal pro Woche oder recht unregelmäßig drehe ich eine Runde.
- Mein Ausdauerpensum liegt locker bei mindestens dreimal pro Woche.

Kurz mal entspannen und den Ruhepuls messen – im Sitzen den Puls am Handgelenk erfühlen und eine Minute lang zählen, wie oft das Herz schlägt.

- Mein Puls liegt bei maximal 50 Schlägen pro Minute.
- Mein Puls liegt zwischen 51 und 60 Schlägen pro Minute.
- Mein Puls liegt bei mindestens 61 Schlägen pro Minute.

In Rückenlage die Beine beugen, Füße locker aufstellen. Kopf und Schultern langsam anheben und Oberkörper einrollen, dann langsam wieder senken, aber nicht wieder auf dem Boden ablegen – jede Wiederholung sollte etwa vier Sekunden dauern. Wie viele Crunches schaffen Sie?

- Da macht mein Bauch schnell schlapp – maximal zehn Wiederholungen.
- Anstrengend, aber der Crunch klappt bis zu 20 Mal.
- Eine meiner leichtesten Übungen – 21 Wiederholungen schaffe ich locker.

Auf einem Stuhl sitzend, die Arme vor der Brust verschränken, dann ohne Schwung aufstehen und wieder hinsetzen – nicht einfach plumpsen lassen. Wie oft schaffen Sie diese Übung mit beiden oder sogar nur mit einem Bein?

- Das schaffe ich nur mit beiden Beinen.
- Das klappt auch mit nur einem Bein – aber mehr als 10 Mal ist pro Seite nicht drin.
- Ganz locker: Einbeinig und pro Seite mehr als 10 Mal.

Im Stehen den Oberkörper nach unten beugen und mit durchgedrückten Knien die Hände so weit wie möglich nach unten bringen. Drei Sekunden lang halten. Erreichen Sie mit den Fingerspitzen Ihre Zehen?

- Keine Chance, das klappt nur mit Schummeln.
- Ja, aber nur gerade so eben.
- Ganz locker – und ich komme sogar noch weiter runter.

Wie spielt Ihr Bewegungsapparat mit?

- Ich bin topfit und habe keine Beschwerden an Rücken oder Gelenken.
- Wenn's mal zwickt, habe ich das mit Bewegung meist schnell im Griff.
- Rücken oder Gelenke piesacken mich öfter und schränken mich ein.

Stimmt die Balance zwischen Gewicht und Kalorienzufuhr?

- Ich bin eher untergewichtig und zähle akribisch Kalorien (BMI* unter 19).
- Ich bin normal- bzw. höchstens leicht übergewichtig, achte auf meinen Kalorien-Input, lebe aber nicht asketisch (BMI zwischen 19 und 27).
- Ich bin übergewichtig und esse einfach zu gern (BMI über 30).

Wie oft werden Sie vom Schnupfen erwischt?

- Mein Immunsystem ist in Topform, ich bin so gut wie nie erkältet.
- Ein- bis dreimal im Jahr habe ich einen kleinen Schnupfen.
- Mich erwischt jede Erkältungswelle heftig – mindestens dreimal pro Jahr.

Leiden Sie unter chronischen Erkrankungen wie z. B. Allergien, Asthma, Bluthochdruck, Diabetes, Rheuma, Krebs, Depressionen, chronischen Entzündungen oder Darmerkrankungen?

- Nein, ich bin kerngesund.
- Ich bin zwar chronisch krank, aber dank Medikamenten voll leistungsfähig.
- Ja, ich bin chronisch krank, und mein Leistungsvermögen ist eingeschränkt.

Schilddrüsenhormone und Eisenversorgung spielen eine wichtige Rolle in unserem Energiehaushalt – ist bei Ihnen alles im Lot?

- Sowohl meine Eisen- als auch meine Schilddrüsenwerte sind völlig okay.
- Meine Werte sind nicht optimal – aber mit Medikamenten ist alles prima.
- Mein Eisenmangel und/oder eine Schilddrüsenunterfunktion machen mir schon ein wenig zu schaffen.
- Ich kenne meine Werte leider nicht ...

Unser Leben besteht aus immer wiederkehrenden Rhythmen – wie (er)leben Sie Ihren Bio-Tagesrhythmus, den Menstruationszyklus oder die Jahreszeiten?

- Ich bin eins mit meinem Rhythmus, erlebe die Schwankungen bewusst und nutze ihr Potenzial in den Hochphasen.
- Ich merke solche Schwankungen nicht unbedingt, Hochs und Tiefs sind mir eher unbekannt.
- Ob Mittagsschläpheit, Prämenstruelles Syndrom oder Winterblues – das ein oder andere Auf und Ab fühle ich mehr, als mir lieb ist.

AUSWERTUNG: Zählen Sie zusammen, wie oft Sie die jeweiligen Zeichen angekreuzt haben. Pro ☀ gibt es zwei Punkte, pro 🔥 einen Punkt, für 💡 gibt es keine Punkte.

So fit ist Ihr Körper

0 bis 8 Punkte:

Nun ja, nicht jede muss eine Sportskanone sein, und gegen gesundheitliche Malaisen kann man nicht immer etwas tun. Aber mal ehrlich: Sie fühlen sich körperlich eher ausgepowert, sind schnell erschöpft und haben keine großen Leistungsreserven – dagegen sollten Sie dringend etwas unternehmen. Achten Sie auch bewusst auf Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil. Moderater Sport hilft Ihnen dabei, hält Sie fit und gesund. Wie gesagt, Sie müssen es ja nicht gleich übertreiben. Sanfte Übungen finden Sie ab Seite 23.

9 bis 17 Punkte:

Prima, Ihr Körper befindet sich auf einem passablen Leistungsniveau und macht nicht so schnell schlapp – auch wenn Sie gesundheitlich vielleicht nicht immer auf der Höhe sind. Ihre Energie reicht für die Anforderungen Ihres Alltags. Allerdings werden Sie schnell aus der Bahn geworfen, wenn Sie mal ein wenig mehr gefordert sind, da Sie Ihre Ressourcen nicht optimal nutzen. Ein paar Extrainheiten Fitnesstraining können Ihrer Gesundheit auf die Sprünge helfen, und umgekehrt sorgt etwas mehr Gesundheitsbewusstsein für die Power beim Sport. Übungen, die Ihnen helfen, beides zu verbinden, finden Sie ab Seite 23.

18 bis 24 Punkte:

Hervorragend, Ihr Körper ist in Bestform, ein Fitnessdefizit dürften Sie kaum haben, und kerngesund sind Sie vermutlich auch – zumindest fühlen Sie sich so. Das schenkt Ihnen die körperliche Energie, auch in Stress- und Krisenzeiten immer präsent sein zu können, ohne hinterher völlig ausgepowert zu sein – eine wichtige Kraftquelle, auf die Sie auch zurückgreifen können, wenn es in den anderen Bereichen mal nicht so läuft. Achten Sie bei Ihrem Sportpensum auf ausreichende Regenerationszeit, gute Ernährung und Entspannungspausen, um den Körper nicht durch eine Sport-Überdosis zu schwächen. Tipps für Bewegung, die nicht nur dem Körper guttut, finden Sie ab Seite 23. »

***So berechnen Sie Ihren BMI (Body-Mass-Index)**
Körpergewicht : (Körpergröße in Meter)².
Beispiel Sie wiegen 60 Kilogramm und sind 1,68 Meter groß:
60 : (1,68)² = 60 : 2,82 = ca. 21.
Unter http://www.brigitte.de/diaet/schlank_bleiben/bmirechner/index.html können Sie Ihren BMI auch online ausrechnen.

*DER ERNÄHRUNGS-CHECK

Das Nahrungs-Qi – die Energie, die wir aus Lebensmitteln gewinnen – fließt nach chinesischer Lehre ungehindert durch die Meridiane, wenn das Verdauungsfeuer stark genug ist und es keine Blockaden gibt. Ist das bei Ihnen so?

Wie oft ...	häufig/ regelmäßig	gelegentlich	selten/nie
... haben Sie Appetit?	☀️	🔥	💡
... essen Sie dreimal täglich?	☀️	🔥	💡
... essen Sie langsam und in Ruhe?	☀️	🔥	💡
... halten Sie Diät oder verzichten zum Abnehmen auf Mahlzeiten?	💡	🔥	☀️
... frühstücken Sie?	☀️	🔥	💡
... essen Sie mindestens einmal täglich eine warme Mahlzeit?	☀️	🔥	💡
... essen Sie nach 19 Uhr?	💡	🔥	☀️
... kochen Sie mit frischen Nahrungsmitteln?	☀️	🔥	💡
... essen Sie Fertigprodukte oder Tiefkühlkost?	💡	🔥	☀️
... essen Sie größere Mengen an Rohkost, z. B. Salat und Obst?	💡	🔥	☀️
... essen Sie gekochtes Gemüse?	☀️	🔥	💡
... essen Sie Scharfes oder kochen mit Kräutern und Gewürzen?	☀️	🔥	💡
... haben Sie Hunger auf Süßes und Zuckerhaltiges?	💡	🔥	☀️
... essen Sie Milchprodukte, z. B. Joghurt und Käse?	💡	🔥	☀️
... essen Sie Müsli oder kalten Frischkornbrei?	💡	🔥	☀️
... essen Sie Brot?	💡	🔥	☀️
... essen Sie Fleisch und Wurst?	💡	🔥	☀️
... essen und trinken Sie Kaltes, z.B. Eis oder eisgekühlte Getränke?	💡	🔥	☀️
... trinken Sie Kaffee, schwarzen oder grünen Tee?	💡	🔥	☀️
... trinken Sie Alkohol?	💡	🔥	☀️

Auswertung: Zählen Sie zusammen, wie oft Sie die jeweiligen Zeichen angekreuzt haben. Pro ☀️ gibt es zwei Punkte, pro 🔥 einen Punkt, für 💡 gibt es keine Punkte.

So stark ist ihr Verdauungsfeuer

0 bis 12 Punkte:

Schade, nach unseren westlichen Ernährungsempfehlungen mögen Sie sich gesund ernähren – nach der fernöstlichen Philosophie sorgen Ihre Essgewohnheiten nicht für die beste Kraftquelle. Mögliche Ursachen: zu viel Fertigprodukte, Kaltes oder in Eile Heruntergeschlungenes, zu wenig Frisches, Gekochtes. Ihre Verdauung läuft dadurch nur im Sparmodus und frisst Energie. Versuchen Sie doch mal unsere Tipps ab Seite 23. Nach zwei bis drei Wochen werden Sie sich besser fühlen.

13 bis 27 Punkte:

Ihre Ernährung mag nach unseren westlichen Vorstellungen sehr gut sein – nach TCM-Prinzipien liefert Ihre Verdauung aber nicht die optimale Energie. Allerdings könnten Sie mit ein paar kleinen Änderungen bei Ihrer Ernährung mehr Kraft tanken, um im Alltag Reserven zu haben. Vielleicht greifen Sie zu den falschen Lebensmitteln, vielleicht liegt's am ungünstigen Timing, vielleicht schenken Sie dem Essen nicht genügend Aufmerksamkeit oder kochen zu selten? Ideen für ein aktives Verdauungsfeuer finden Sie ab Seite 23.

28 bis 40 Punkte:

Prima, Ihre Verdauung läuft auf Hochtouren, und Sie verstehen es, aus Ernährung und Essgewohnheiten das Optimum für Ihren Körper herauszuholen. Ihre Nahrungsmittel wählen Sie nach TCM-Gesichtspunkten geschickt aus, sodass Ihr Stoffwechsel nur wenig Energie in die Aufnahme stecken muss. Ihre Ernährung ist für Sie wahrlich das, was sie sein sollte: eine Kraftquelle und ein Energiespender. Tipp: Achten Sie auf die Kleinigkeiten, die das bisschen Mehr an Energie beschieren, um langfristig gesund zu bleiben. Vielleicht finden Sie bei den Tipps für Power aus dem Kraftzentrum Magen ab Seite 23 noch neue Anregungen. »

* DER LEBENSSTIL-CHECK

Schlafmangel, Stress, Sorgen oder Seelentief – weicht die Lebenslust zunehmend dem Alltagsfrust, zehrt das an Nerven und Energiereserven. Wo verstecken sich Ihre größten Energieräuber?

Wo stehen Sie momentan in Ihrem Leben?

- In einer Prachtallee – mir stehen alle Wege offen.
- Auf einem Waldweg – schnurgerade geht's weiter.
- In einer Sackgasse – irgendwo habe ich eine Abzweigung verpasst.



Stellen Sie sich Ihre eigene Energie in einem Glas Wasser vor – wie voll ist es?

- Randvoll, ich schöpfe meist aus dem Vollen.
- Mal halb voll, mal halb leer – auf dem Trockenen sitze ich nie.
- Eine Pfütze ist immer irgendwie noch drin, aber ich laufe oft auf Reserve.



Himmelhochjauchzend oder manchmal betrübt – wie fühlt sich Ihr Leben momentan an?

- Ich zelebriere die wunderschönen Dinge, die das Leben mir reichlich schenkt.
- Für die großen Glücksmomente muss man auch das kleine Unglück kennen.
- Hin und wieder legt mir das Leben ein paar Stolpersteine in den Weg.



Sie sind die Drahtseiltänzerin Ihres Alltags – welches zwischenmenschliche Netz gibt Ihnen Sicherheit?

- Mein Netz halten rundherum viele Menschen, die mir sehr nahe stehen.
- Mein Netz straffen ein paar wenige, aber wertvolle und zuverlässige Menschen.
- Mein Netz ist manchmal ein wenig schlaff, weil ich wenig Unterstützung bekomme.



Mein Stress-Barometer ...

- ... steht auf Sturm: Ich bin häufig ein wenig hektisch, ungeduldig und schnell ärgerlich.
- ... ist ein wenig wechselhaft: meist ausgeglichen, manchmal gestresst.
- ... zeigt meist eine Schönwetterlage an: Mich bringt so leicht nichts aus der Fassung.



Wie schalten Sie auf Entspannungsmodus um?

- Regelmäßig per Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong, Meditation oder einer anderen Entspannungstechnik.
- Ich relaxe beim Sport, Spaziergang oder beim Schmökern in einem Buch.
- Viel zu selten – zum Entspannen fehlt mir leider allzu oft die Zeit.



Wann werden Sie müde?

- Auch wenn's ein wenig spießig ist: Gegen 23 Uhr verschwinde ich meistens im Bett.
- Vor Mitternacht bin ich nie müde, oft wird's sogar noch später.
- Eigentlich könnte ich immer schlafen, selbst tagsüber bin ich müde.



Wie sieht Ihr Start in den Tag üblicherweise aus?

- Ich wache auf, springe aus dem Bett und bin sofort putzmunter.
- Langsam wach werden und dann durchstarten – es war ein wenig spät.
- Ich konnte nicht einschlafen, lag mal wieder wach und fühle mich gerädert.



Wie hoch ist Ihr Fröstelfaktor?

- Frieren ist fast mein normaler Aggregatzustand – ich habe oft kalte Hände und Füße.
- Wenn's kalt ist, friere ich natürlich auch, aber wirklich kälteempfindlich bin ich nicht.
- Gänsehaut? Die kenne ich höchstens in ganz speziellen Momenten.



Bewegen Sie sich tagsüber draußen an der frischen Luft?

- Klar, ich muss ja zum Bus, zur U-Bahn, ins Büro ...
- Beim Sport bin ich regelmäßig draußen unterwegs, aber nicht täglich.
- Ich gehe fast täglich raus – und wenn's nur ein Viertelstündchen ist.



Auswertung: Zählen Sie zusammen, wie oft Sie die jeweiligen Zeichen angekreuzt haben. Pro ☀ gibt es zwei Punkte, pro 🔥 einen Punkt, für 💡 gibt es keine Punkte.

So hoch ist ihre Alltagsenergie

0 bis 6 Punkte:

Ihr tagtägliches Leben gleicht einem Hindernisparcours, der Ihre Reserven schon stark geschwächt hat. Besteht Ihr persönlicher Teufelskreis aus Hektik, nächtlichem Grübeln und Sinnfragen? Dann sollten Sie Ihren Tagesablauf grundlegend verändern (Tipps ab Seite 24), um die leeren Akkus wieder aufzufüllen. Entschleunigen Sie Ihr Leben, tun Sie etwas gegen die ständigen Sorgen und für die fehlende Entspannung. Wichtig: Achten Sie auf einen erholsamen Schlaf.

7 bis 13 Punkte:

Prima, Ihren Alltag haben Sie im Griff. Aber mal ehrlich: Er Sie manchmal auch, oder? Genau das strapaziert Ihren Energiehaushalt. Wenn dann noch Sorgen oder Schlaflosigkeit hinzukommen, sind Sie schnell an der Grenze Ihrer Kapazitäten. Ihre Energieräuber verstecken sich hinter den Fragen, bei denen Sie die wenigsten Punkte bekommen haben – Tipps, wie Sie etwas verändern können, gibt's ab Seite 24.

14 bis 20 Punkte:

Bestens, Ihr Seelenkonto ist ausgeglichen, ein Sorgenkind sind Sie wahrscheinlich auch nicht gerade, und unter Schlafmangel leiden Sie nur im Notfall. Mit dieser Kraftbasis haut Sie so leicht nichts um, Stress stecken Sie locker weg, und Schwierigkeiten sind dazu da, um sie zu beseitigen. Ihre seelische Ausgeglichenheit ist für Sie eine ganz wichtige Energiequelle – selbst, wenn es gesundheitlich mal nicht so läuft, können Sie daraus Kraft schöpfen. Nur noch ein kleiner Tipp: Vielleicht lassen Sonnengebet oder Feueratem (Übungen auf Seite 24) Sie noch ein bisschen über sich selber hinauswachsen? »

3: Wie wir unsere Kraftquellen aktivieren

So leben Sie dynamischer: die besten Tipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin

Nach chinesischer Auffassung verläuft das Qi - unsere Energie - in Leitbahnen, den so genannten Meridianen. Fließt das Qi rhythmisch und konstant, sind wir gesund und vital. Wird dieser Energiestrom jedoch durch fehlende Bewegung, ein schwaches Verdauungsfeuer, Stress oder Schlafmangel blockiert, fühlen wir uns schlapp und werden auf Dauer krank - die Balance zwischen den beiden Prinzipien Yang und Yin ist gestört, manchmal mangelt es sogar an beiden. Wir haben diese chinesische Lehre auf die drei Bereiche angewandt, die auch in der Schulmedizin als entscheidende Stellschrauben in Sachen körperliche und seelische Energie gelten: Gesundheit und Fitness, Ernährung und Lebensstil. Nutzen Sie diese Anregungen und Übungen, um Energie zu tanken. Vor allem in den Bereichen, in denen Sie am schlechtesten abgeschnitten haben, werden Sie schon bald merken, dass Sie mehr Kraft haben, weniger träge nach dem Essen oder einfach besser drauf sind. Aber nehmen Sie sich nicht gleich zu viel vor, schon kleine Veränderungen können einen großen Unterschied in Ihrem Energiehaushalt bewirken.

Keine Kraft? Schauen Sie doch mal kurz in die Sonne: 99,98 Prozent des gesamten Energiebeitrags zum Erdklima stammen von ihr

*FITNESS: KRÄFTE WECKEN

Sport macht Körper und Geist gesund. Mit diesen Übungen kommt Ihr Qi auf Trab.

ENERGIEBAHN FREI!

*Die Palme – Ausdehnung von der Erde zum Himmel

Im aufrechten Stand mit geschlossenen Füßen die Finger verschränken, die Handflächen auf den Kopf legen, den Blick nach schräg oben richten. Mit dem Einatmen die Arme und den ganzen Körper bewusst nach oben strecken, auf die Fußspitzen gehen, ohne die Füße zu verrücken. Die Handflächen zeigen nach oben. Den Atem anhalten und für einige Sekunden in dieser Streckung verharren. Mit dem Ausatmen die Fersen senken, die Handflächen wieder auf den Kopf legen und kurz entspannen. Fünf- bis zehnmal wiederholen.

EINKLANG VON KÖRPER UND GEIST

*Breathwalk

Die Bewegungsmeditation regt den Energiefluss an und beruhigt den Geist. Dafür sollten Sie nicht im gewohnten Walking-Tempo losstapfen, sondern deutlich langsamer gehen. Essenziell ist der Atemrhythmus: Vier Atemzüge lang mit kleinen Pausen dazwischen einatmen, dann in vier Atemzügen ausatmen. Zu jedem einzelnen Atemzug einen Schritt machen, d. h. vier Schritte lang einatmen, dann vier Schritte lang ausatmen. In Gedanken ein Mantra mit diesem Rhythmus verbinden: Sa, Ta, Na, Ma und zusätzlich durch die »Fingermagie« die Meridiane in den Fingerspitzen beider Hände aktivieren. Bei »Sa« berührt die Daumenspitze die Zeigefingerspitze, bei »Ta« die Spitze des Mittelfingers, bei »Na« die Ringfingerspitze und bei »Ma« die Spitze des kleinen Fingers. Insgesamt verbinden Sie immer einen Teilatemzug mit einem Schritt, einer Mantra-Silbe und einer Fingerberührung. Ablauf: 3 Minuten Breathwalk, 5 Minuten normales Gehen, 5 Minuten Breathwalk, 3 Minuten Gehen, 10 Minuten Breathwalk, 1 Minute Gehen.

SICH IMMUN MACHEN

*Akupunktur-Yoga

Beim Akupunktur-Yoga werden die Asanas (Übungen) so ausgeführt, dass die Akupunkturpunkte mit den eigenen Körperteilen akupressiert werden. Der Druck, das lange Halten und das ruhige Atmen beeinflussen die Lebensenergie und stärken den Körper. Diese Übung akupressiert Meridian-Punkte zwischen den Schulterblättern und stimuliert dadurch das Immunsystem: Auf den Fersen

hockend, den Spann des linken Fußes auf die Innenkante des rechten Fußes legen. Nach vorn beugen und den Kopf auf dem Boden ablegen. Die Hände hinter dem Rücken verschränken, mit dem Einatmen die gestreckten Arme so weit wie möglich nach oben bringen. Position eine Minute lang halten, tief ein- und ausatmen. Zum Abschluss die Arme noch ein wenig mehr anheben, dann mit dem Ausatmen langsam sinken lassen und mit den Handflächen nach oben neben den Körper legen. Einige Minuten entspannen.

IN BEWEGUNG KOMMEN

*Sonnengruß



Aufrecht hinstellen, Körper anspannen, die gestreckten Arme seitlich nach oben führen. Die Handflächen über dem Kopf zusammenbringen. Kopf in den Nacken, Blick zu den Händen. Nun den Oberkörper aus der Hüfte gestreckt nach vorn beugen, Handflächen auf dem Boden ablegen. Falls nötig, dürfen Sie die Knie leicht beugen. In die Position des Brettes kommen: Den Kopf anheben, dann beide Füße nacheinander nach hinten setzen, Liegestützposition halten. In die Position des Stocks kommen: Mit gestrecktem Körper die Arme beugen und die Körperspannung halten. Kommen Sie nun in die Position des Hundes: Dazu den Körper zuerst nach vorn schieben, Füße auf dem Spann ablegen, Arme strecken, Oberkörper hochdrücken und Kopf in den Nacken legen. Dann den Po nach oben schieben, Rücken und Beine strecken, Fersen in den Boden drücken. Dann geht's retour: Die Füße zwischen die Hände bringen, in die Vorbeuge mit gestreckten Beinen kommen (s. o.). Dann den geraden Oberkörper aus der Hüfte anheben, Arme über die Seiten nach oben mitnehmen, Handflächen über dem Kopf zusammenlegen. Kopf in den Nacken, Blick zu den Händen. Zuletzt Arme absenken und zurück in die Startposition. Den Sonnengruß insgesamt viermal wiederholen, im letzten Durchgang alle Positionen sieben Atemzüge lang halten. Die Übung dehnt und kräftigt alle Muskelgruppen.

*ERNÄHRUNG: ENERGIE SAMMELN

Der Magen ist unser Kraftzentrum. Mit diesen Tipps kommt Ihr Verdauungsfeuer in Schwung

*Gewärmt in den Tag

Den einfachsten und zugleich größten Effekt fürs Wohlbefinden liefert das warme Frühstück. Denn unser Magen hat nach TCM-Uhr sein tägliches Energiehoch zwischen 7 und 9 Uhr. Ein reichhaltiges Frühstück – z. B. ein warmer, süßer Grieß- oder Getreidebrei, ein gekochtes Müsli oder Gemüse mit Rührei – wird nun am besten aufgenommen und liefert die nötige Energie für den Tag. So köcheln Sie sich einen Hirsebrei: Eine Hand voll Hirse mit Wasser, Soja- oder Hafermilch, Honig oder Ahornsirup weichkochen. Den Hirsebrei nach Geschmack mit Walnüssen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen verfeinern. Eventuell in Wasser eingeweichte Trockenfrüchte hinzugeben oder zum Schluss etwas frisches Obst kurz mitkochen lassen.

*Locker und leicht lunchen

Mittags sollten Fisch, Fleisch, Gemüse oder Hülsenfrüchte – also vor allem Eiweiß – auf dem Teller liegen. Kohlenhydrathaltiges wie Kartoffeln, Nudeln oder Getreide eher meiden. Auch für Salat ist jetzt die beste Zeit – er sollte nicht nach 14 Uhr gegessen werden empfehlen die TCM-Experten. Für Vegetarierinnen sind Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide die richtige Wahl.

*Früher Abendgenuss

Abends Schmalkost: Nicht nach 19 Uhr und leicht verdaulich heißt die abendliche Devise. Suppen, gedünstetes Gemüse oder gekochtes Obst belasten den Körper nicht und schenken einen erholsamen Schlaf. >>

*Chinesischer Energy-Drink

Ingwerwasser schenkt schnell Energie. Es regt die Verdauung an und wirkt entgiftend: Frischen Ingwer in kleine Stücke schneiden, mindestens 10 Minuten köcheln lassen, mit Honig süßen, schluckweise heiß trinken.

*Kraftvoll würzen

Nach der chinesischen Ernährungslehre haben alle Lebensmittel eine wärmende, neutrale oder kühlende Energie. Für einen Power-Schub, mehr Körperwärme und eine bessere Verdauung sorgen scharfe Gewürze wie Pfeffer, Curry, Zimt, Muskat, Knoblauch, Chili, Ingwer, Lauch und Zwiebeln.

*LEBENSSTIL: MEHR LEICHTIGKEIT

Ausreichend Schlaf, das richtige Maß an Entspannung und eine positive Lebenseinstellung – an diesen drei Energieschräubchen können Sie in Ihrem Alltag drehen. So kommt Sonne in die Seele:

*Schlafen wie ein Murmeltier

Gehen Sie möglichst täglich (auch am Wochenende) zur gleichen Zeit schlafen, und stehen Sie um die gleiche Zeit auf. Die Regelmäßigkeit macht das Einschlafen leichter, und Körper und Geist sparen Kraft, weil sie sich nicht immer an Neues anpassen müssen.

*Sich selbst beruhigen

Vor dem Schlafengehen zuerst die Füße in warmem Wasser mit beiden Händen massieren, dann abtrocknen. Linken Fuß aufs rechte Knie legen und mit der linken Hand die Zehen nach hinten zum Fußspann biegen. Mit dem rechten Daumen den Akupunkturpunkt »Sprudelnde Quelle« (die Grube zwischen den Ballen des großen Zehs und des Zehs daneben, etwas unterhalb der Gelenke) fest drücken. Dann kreisend gegen den Uhrzeigersinn massieren, bis es sich heiß anfühlt – das beruhigt. Den anderen Fuß nicht vergessen. Und wenn Sie mal tagsüber neue Kraft brauchen: den Punkt im Uhrzeigersinn massieren – das hilft bei Erschöpfung.

*Entspannen wie Oma & Opa

Einen schnellen Energieschub bringt ein 15-Minuten-Spaziergang mit bewusster tiefer Atmung – am besten täglich. Bei Wind den Nacken warm einummeln. Dort geht sonst viel Energie verloren.

*Shavasana, die Tiefenentspannung

Legen Sie sich auf den Rücken, bei Bedarf zudecken. Die Füße liegen hüftbreit auseinander, die Oberschenkel berühren sich nicht, die Fußspitzen fallen locker nach außen. Die Arme liegen abseits vom Körper, die Handflächen zeigen nach oben und die Finger sind leicht eingerollt. Augen sanft schließen, die Lippen berühren sich leicht, die Zunge liegt entspannt im Mund. Wichtig: Bei Shavasana sollte man während der gesamten Entspannung reglos liegen und möglichst nicht einschlafen. Dazu vor der Übung im Geist dreimal den Satz »Ich bleibe achtsam und wach« wiederholen. Dann mit einem tiefen Atemzug beim Ausatmen den Stress des Tages hinaus fließen lassen. Die Wahrnehmung langsam durch den Körper lenken und die Berührungspunkte mit dem Boden bewusst erspüren. Die Reihenfolge für die gedankliche Reise: Füße, Beine, Becken, Po, Hüften, Schulterblätter, Rücken, rechte Hand, rechter Arm, linke Hand, linker Arm, Hinterkopf, die Körperrückseite. Dabei

*Schnell und trotzdem gesund

Sie haben mittags keine Zeit für ein ausgiebiges Essen? Dann trinken Sie vor der Stulle eine heiße Brühe – die kurbelt das Verdauungsfeuer an.

*Congee – der TCM-Klassiker

Die Chinesen verehren ihre Reissuppe als DIE Basisernährung zum Kräftetanzen. Das Grundrezept: 1 Teil Reis mit 6 Teilen Wasser auf kleiner Flamme mindestens zwei Stunden lang köcheln lassen. Zum Frühstück mit Datteln, frischem Ingwer, Honig und Walnüssen, zum Abendessen z. B. mit Möhren, Spinat, Sellerie, Lauch, Pinien- oder Sonnenblumenkernen verfeinern.

den Atem beobachten, nicht in den Rhythmus eingreifen. Verspannungen und Sorgen ausatmen, frische Energie einatmen. Zum Schluss den ganzen Körper wahrnehmen und mit einem tiefen Atemzug die Entspannung beenden. Hände und Füße bewegen, dann Arme und Beine sowie Kopf, langsam aufsetzen, Augen öffnen. Dauer: ca. 15 Minuten.

*Den Kopf befreien

Stundenlange Schreibtischarbeit lässt die Energie im Körper nach oben steigen – der Kopf »raucht«, die Füße sind kalt. Deshalb sollten Sie die Energie zwischendurch wieder nach unten lenken: Im Sitzen mit geöffneten Beinen die Fußsohlen auf den Boden stellen und die Handflächen auf die Oberschenkel legen. Verbinden Sie sich nun mit dem Atem im Bauch. Eine Minute lang in Bauch, Rücken und Seiten atmen. Dann mit jedem Ausatmen die Energie nach unten in Richtung Ihrer Fußsohlen sinken lassen. Nach wenigen Minuten können Sie ein Wärmegefühl oder Kribbeln in den Füßen spüren.

*Akupunktur-Yoga: die Heuschrecke

Diese Übung harmonisiert den Milzmeridian – die Milz verbindet nach TCM-Auffassung die Nahrungs- mit der Atemenergie und stärkt dadurch die Mitte des Menschen. So geht's: In Bauchlage beide Fäuste unter die Leisten schieben, Kinn oder Stirn auf dem Boden ablegen. Mit dem Einatmen die geschlossenen Beine so hoch wie möglich anheben, 30 Sekunden halten und tief ein- und ausatmen. Dann mit einem tiefen Atemzug die Beine noch ein Stückchen höher bringen und zehn Sekunden halten. Mit dem Ausatmen die Beine ablegen, Hände geöffnet neben den Körper legen und entspannen.

*Harmonie atmen

Sitzen wie Buddha: Die Füße im Schneidersitz kreuzen und die Wirbelsäule aufrichten. Den Daumen der rechten Hand an den rechten, den Ringfinger an den linken Nasenflügel legen. Zeige- und Mittelfinger beugen, den kleinen Finger strecken. Durch beide Nasenlöcher einatmen, dann das rechte Nasenloch mit dem Daumen verschließen. Durch das linke Nasenloch aus- und eintamen, dann mit dem Ringfinger verschließen. Den Daumen lösen und rechts aus- und einatmen. In diesem Atemrhythmus weiteratmen. Zum Ende links einatmen und durch beide Nasenlöcher ausatmen. Dauer: 5 Minuten. Die Wechsellatmung sorgt für Harmonie und Ausgleich. ■