

Frühlingserwachen statt Frühjahrsmüdigkeit

Wenn die Tage wieder länger werden, die Temperatur steigt und die Natur grünt und blüht, würden eigentlich auch wir gerne frische Energie spüren. Doch stattdessen verfallen geschätzte 25% der Bevölkerung einer Frühjahrsmüdigkeit. Diese dürfte mit Umstellungsprozessen des Körpers, mit weniger Schlaf wegen der kürzeren Nächte sowie mit der Zeitumstellung auf die Sommerzeit zusammenhängen.

Mit unseren Tipps, wie man generell das eigene Energieniveau anheben kann, können Sie auch das Frühlingserwachen Ihres Organismus unterstützen.

Gute Energie aufnehmen

Unser Organismus ist wie ein Motor darauf angewiesen, dass er guten Brennstoff erhält. Dieser ist die Grundlage für Leistungsfähigkeit – aber auch einfach für Zufriedenheit sowie andere positive Gefühle. Es gilt deshalb darauf zu achten, was wir „tanken“:

- Genügend trinken (mind. 1.5 Liter), am besten Wasser (bei uns in Scuol z.B. aus den diversen Quellen), Früchte- oder Kräutertees.
- Für eine langanhaltende Energieversorgung sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse viel besser als Zucker und Produkte mit hellem Mehl (Teigwaren, Weissbrot etc.).
- Dünsten, Dämpfen und Sieden sind bessere Zubereitungsarten als Braten und Frittieren.
- Der Körper braucht Eiweisse, z.B. Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchten, Milchprodukte.
- Stimulantien (v.a. Kaffee) sehr dosiert einsetzen und am besten, um einen natürlichen Energieauftrieb zu verstärken.
- Omega 3-Fettsäuren scheinen einen positiven Einfluss auf die Gesundheit zu haben und auch vor Depressionen zu schützen. Quellen: Fisch, Leinöl, Chiasamen.
- Um Brennstoff in Energie umzuwandeln braucht es Sauerstoff. Darum sollten wir regelmässig an der frischen Luft tief ein- und ausatmen.

Dann ist auch nicht jeder Motor gleich. Dementsprechend brauchen auch nicht alle denselben Kraftstoff. Bei uns ebenfalls: nicht jeder Körper verträgt alles gleich gut – und vor allem nicht zu jeder Zeit. Deshalb ist es wichtig, zu merken, was einem wann wirklich gut tut. Der Schlüssel dazu ist bewusstes, achtsames Einkaufen, Zubereiten, Essen und Trinken.

Psychische Energie aufbauen

Was wir mit unserer Energie anstellen, hat einen Einfluss darauf wie es mit unserem Energieniveau weitergeht. Während unliebsame Tätigkeiten mit einem Gefühl von Ausgesaugt-Werden verbunden sein können, können uns andere Aktivitäten psychisch sogar mehr Energie zurückgeben – dann nämlich, wenn wir sie als belohnend, bereichernd oder erfüllend erleben. Um psychisch aufzutanken, empfiehlt es sich deshalb, regelmässig solche oder ähnliche Aktivitäten durchzuführen:

- *Bewegung oder Sport:* Spaziergang, Velo fahren, wandern, schwimmen, Yoga, Tai Chi, Pilates, Eurythmie etc.
- *Musische Tätigkeiten:* Malen, Singen, Tanzen, Plastizieren, Musizieren
- *Gemeinschaft:* Gute Gespräche, Fest, Teamsport, Jassrunde etc.
- *Sich geistig bereichern:* Ein gutes Buch lesen, einen schönen Film ansehen, etwas Neues lernen
- *Sinnstiftende Arbeit:* Freiwilligenarbeit, Vereins- oder Vorstandstätigkeit, sich für Kinder, Betagte, Arme oder Behinderte einsetzen, etc.

Grundsätzlich kann man mit allen Tätigkeiten psychische Energie tanken, wenn man vollständig in sie eintaucht. Man spricht dann auch von *Flow* (fliessen), wenn man komplett absorbiert ist im Tun. Dazu braucht es:

- Ich muss die Aktivität gerne ausüben
- Die Aufgabe darf weder zu leicht noch zu schwer für mich sein
- Ich habe klare Ziele für die Aufgabe
- Ich bin voll auf die Tätigkeit fokussiert

Dem eigenen Rhythmus folgen:

Wir sind nicht zu jeder Zeit gleich energiegeladen. Unser Energieniveau variiert mit der Tageszeit, mit dem Wochen-, Monats- und Jahreszyklus. Wenn wir unsere Aktivitäten dem eigenen Rhythmus anpassen, sind wir insgesamt leistungsfähiger und zufriedener. Dafür braucht es, dass wir auf uns selber achten und die Veränderungen beobachten:

- Bin ich ein Morgen- oder ein Abendmensch? Oder ein Mischtyp? Und wie viel Schlaf brauche ich? Entsprechend sollte ich meine Schlaf- und Wachzeiten einteilen.
- Wann habe ich tagsüber meine Phasen mit der meisten Energie? Man merkt dies z. B. an einer besonders guten Stimmung. Diese Zeiten sollte ich nutzen, um die schwierigsten oder wichtigsten Aufgaben zu erledigen.
- Nach dem Mittagessen fällt unser Organismus in einen Ruhezustand; er möchte jetzt schlafen zum Verdauen. Ein Mittagsschlaf (oder Neu-Deutsch: Power-Nap) hilft, dass wir uns innerhalb von 10-20 Min wieder erholen und auftanken.
- Zudem hat jeder Mensch natürlicherweise weitere Phasen mit weniger Energie. Während solcher bieten sich Pausen, Entspannungsübungen oder einfache Tätigkeiten an.
- Nach spätestens 90 Minuten konzentrierter Tätigkeit braucht der Organismus eine Pause, sonst bricht die Leistungsfähigkeit ein.
- Viel Zeit draussen zu verbringen, erfüllt den Organismus mit Energie – und hilft, den Schlaf-/Wachrhythmus zu regulieren.
- Mindestens einen Tag der Woche sollte man der Regeneration und Musse widmen.
- Ein regelmässiger Tagesrhythmus hilft, die eigenen Energien besser zu nutzen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Frühling mit viel Energie!