

BALANCEgesundheit

MISS SUNSHINE.

Licht ist einer der größten
Energiespender: Nutzen
Sie ihn täglich, indem Sie
für mindestens zwanzig
Minuten ins Freie gehen!
Der Körper kann dadurch
genug Vitamin D produzie-
ren, das für starke Knochen,
gute Laune und ein intaktes
Immunsystem sorgt.

Die 10 besten Energie- spender

WIE SIE TROTZ
STRESS VIEL POWER
TANKEN KÖNNEN!

In Balance leben.

Ist der Akku leer, muss er rasch aufgeladen werden: Ein Arzt & Ayurveda-Fachmann verrät, wie Sie Ihr Energiekonto füllen können!

MAHLZEIT! Nicht nur was wir essen, sondern auch wann wir das tun, beeinflusst unser Wohlbefinden. Die Hauptmahlzeit sollte zwischen 12 und 14 Uhr eingenommen werden!

Kennen Sie das? Selbst schwierige Aufgaben gehen Ihnen leicht von der Hand, Sie fühlen sich beschwingt, glücklich und voller Lebenskraft. Mediziner bezeichnen diesen Zustand als „Flow“ – ähnlich einem „Schweben im Raum“. Aber wie kommt man in diesen Glückszustand?

Top-Energizer. In seinem aktuellen Ratgeber *In Balance leben* (siehe Abbildung links) verrät der deutsche Arzt und Ayurveda-Spezialist Dr. Ulrich Bauhofer die zehn großen Energiespender – von Licht bis zum Sinn des Lebens.

1 LICHT: macht gute Laune und hält fit!

Wussten Sie, dass Ihr Körper seine eigenen Antibiotika produziert? Bei der Bildung dieser Substanzen spielt Licht eine wichtige Rolle. Das ist mit ein Grund, weshalb gerade in der lichtarmen Jahreszeit Erkältungskrankheiten um sich greifen. Licht kurbelt in unserem Körper die Bildung von Vitamin D an – und das stimuliert unter anderem die Produktion von Antibiotika. Vitamin D ist aber auch für unsere Knochen wichtig, schützt das Herz und wirkt sich positiv auf unsere Emotionen aus. Gehen

Sie daher jeden Tag zumindest für 20 Minuten ins Freie! Machen Sie einen Spaziergang bei Schlechtwetter oder genießen Sie die Mittagspause im Straßencafé, wenn die Sonne scheint.

2 LUFT: Sauerstoff für mehr Energie

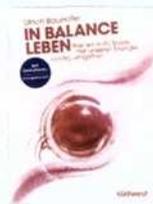
Mithilfe von Sauerstoff und Zucker (Glukose) wird in den Kraftwerken unserer Körperzellen (den Mitochondrien) ATP produziert – das Energiemolekül Nummer eins. Ein Viertel der Energiemenge des Körpers verbraucht unser Gehirn. Aber Achtung: Von dem Sauerstoff, den wir einatmen, gehen bis zu fünf Prozent in schädliche freie Radikale über. Diese wiederum lassen unsere Zellen schneller altern und/oder sind für die Entstehung von Krankheiten verantwortlich. Dauerstress, Rauchen, Leistungssport, aber auch häufige Flugreisen fördern die Entstehung freier Radikale. So genannte Antioxidantien machen sie unschädlich. Die wichtigsten „Abfangjäger“ sind frisches Obst, Gemüse, moderate Bewegung sowie genügend Entspannung.

3 RUHE: Fördert den Regenerationsprozess!

Aktivität verbraucht Energie.

Ruhe regeneriert Energie. Es geht hier um die Balance zwischen den beiden Gegenpolen. Die meisten Menschen leiden nicht an einem Mangel an Aktivität, sondern an einem Mangel an Ruhe. Der wichtigste Regenerationsprozess findet im Schlaf statt. Dabei ist nicht die Quantität, sondern die Qualität entscheidend: Sie bekommen genug Schlaf, wenn Sie sich am nächsten Morgen erholt fühlen.

Tipps für einen guten Schlaf: Trinken Sie ein Glas lauwarme Milch mit Gewürzen (Kardamom, Safran) und Honig. Massieren Sie Ihre Fußsohlen vor dem Schlafen mit Mandelöl –

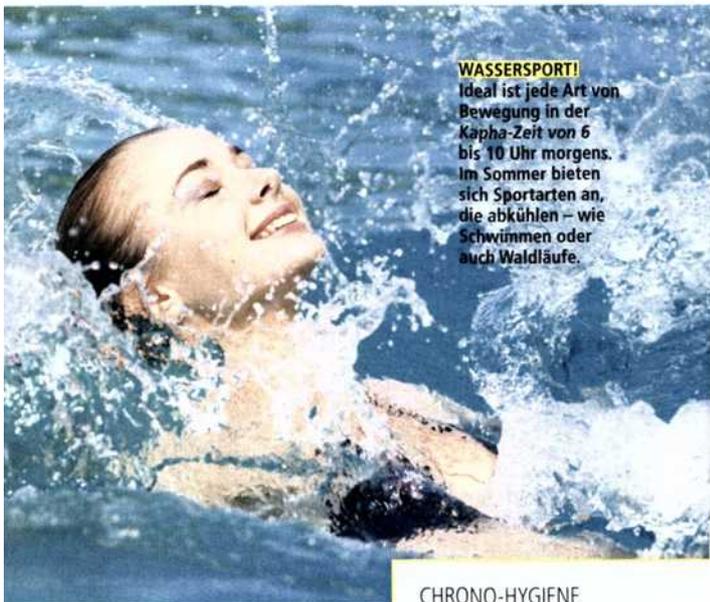


TIPP: Ulrich Bauhofer: *In Balance leben. Wie wir trotz Stress mit unserer Energie richtig umgehen.* Südwest Verlag, um 17,50 Euro.

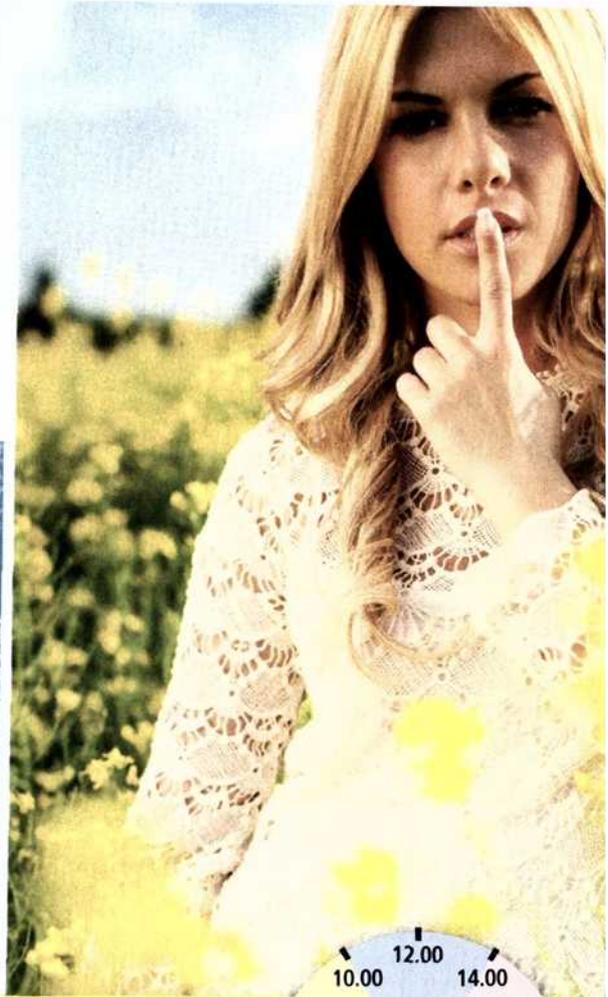


BALANCEgesundheit

Leise Medizin für eine laute Zeit.
Uralte Weisheiten aus dem Ayurveda verknüpft mit wissenschaftlichen Erkenntnissen: Das ist die Basis für effektives Energiemanagement.



WASSERSPORT!
Ideal ist jede Art von Bewegung in der Kapha-Zeit von 6 bis 10 Uhr morgens. Im Sommer bieten sich Sportarten an, die abkühlen – wie Schwimmen oder auch Waldläufe.



das beruhigt Vata und stärkt Kapha (siehe dazu Chrono-Hygiene rechts).

4 ERNÄHRUNG: Wer richtig isst, braucht keine Medizin!

Falsche Ernährung macht müde und krank. Die sieben goldenen Regeln für eine gesunde Ernährung lauten: **1.** Vermeiden Sie zu essen, bevor die letzte Mahlzeit verdaut ist (das dauert vier bis sechs Stunden). **2.** Das Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit bilden. **3.** Frühstück und Abendessen sollten leicht verdaulich sein. **4.** Wenn Sie abends schwer gespeist haben, verzichten Sie am nächsten Morgen auf das Frühstück. **5.** Essen Sie nie so viel und so schwer, dass Sie sich nach der Mahlzeit müde fühlen. **6.** Die Nahrung sollte frisch und von bestmöglicher Qualität sein: Denn der Mensch ist, was er isst. **7.** Meiden Sie grundsätz-

CHRONO-HYGIENE

Nützen Sie die natürlichen Tageszyklen

Der beste Rhythmus

Die ayurvedische Medizin teilt die 24 Stunden im Rhythmus von Tag und Nacht in sechs Phasen auf: Von 6 bis 10 Uhr sowie von 18 bis 22 Uhr dominiert Kapha (feucht, kalt, schwer). Von 10 bis 14 Uhr sowie von 22 bis 2 Uhr dominiert Pitta („Feuer“). Die Vata-Periode (leicht, frisch) geht von 14 bis 18 und von 2 bis 6 Uhr.

Der Morgen

Gegen 6 Uhr morgens endet die erste Vata-Phase: Vata bedeutet Bewegung, Leichtigkeit, Frische und Kreativität. Vielen Menschen fällt es daher leichter, noch vor 6 Uhr aufzustehen. Dann folgt ab 6 Uhr die träge Kapha-Phase: Wenn Sie gegen 7.30 aufstehen und sich dabei immer müde fühlen, sollten Sie

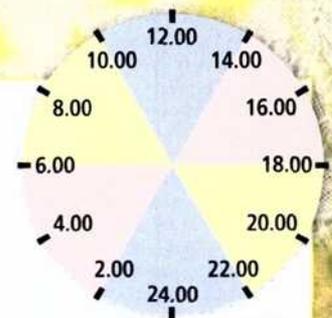
Ihren Tag dynamisch in der Vata-Phase beginnen. Vata regt zudem die Darmaktivität an.

Vormittag und Mittag

Ab 10 Uhr bringt Pitta den ersten großen Energieschub. Die Leistungskurve steigt nun permanent an: Gedächtnis und Kreativität erreichen gegen 12 Uhr ihren Zenit – der beste Zeitpunkt, um eine Pause einzulegen und die Hauptmahlzeit des Tages einzunehmen. Gönnen Sie sich nach dem Essen zehn Minuten Ruhe und machen Sie danach einen kleinen Spaziergang.

Der Nachmittag

Ab 14 Uhr dominiert Vata und Sie fühlen sich fit. Essen Sie erst wieder, wenn Ihre Mittagsmahlzeit komplett verdaut ist.



Bis 18 Uhr ist Ihre Leistungsfähigkeit dank Vata hoch.

Der Abend

Ab 18 Uhr ist Kapha-Zeit und Ihr Stoffwechsel schaltet wieder einen Gang zurück. Am besten schütteln Sie den Alltag mit einer 10-minütigen Ruhepause ab (zum Beispiel mit einer Meditation). Vor 22 Uhr ist die ideale Zeit zum Schlafengehen.

Die Nacht

Nach 22 Uhr regiert Pitta und setzt neue Energien frei. Die Wachstumshormone laufen nun auf Hochtouren.



lich kalte Getränke, ganz besonders bei den Mahlzeiten.

5 TRINKEN: Heißes Wasser entgiftet!

Täglich benötigen wir zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit. Heißes Wasser ist zur Anregung des Stoffwechsels und zur Entgiftung besonders zu empfehlen: Es fördert die Ausscheidung von Giftstoffen, bringt die Verdauung in Schwung, beseitigt Hungergefühle zwischen den Mahlzeiten und hilft sogar gegen Stress. Heißes Wasser sollte idealerweise mindestens zehn Minuten abgekocht werden.

6 IM TAKT: Nutzen Sie natürliche Zyklen!

Tag, Nacht, die Jahreszeiten – das Leben wird von natürlichen Zyklen bestimmt. Wie Sie die natürlichen Zyklen des Tages am besten nutzen, sehen Sie im Kasten links.

7 BEWEGUNG: Verlängert das Leben!

Jede maßvolle, auf Sie zugeschnittene und regelmäßig ausgeübte Sportart wirkt ganzheitlich und bringt Körper und Geist wieder in Einklang. Damit stärken Sie nicht nur Ihre Organe und das Immunsystem, sondern bauen auch Stress ab und fördern Ihr Wohlbefinden. Aber Achtung: Sport führt Ihnen keine Energie zu! Bewegung

löst höchstens einen Energiestau, der zum Beispiel durch Stress entstanden ist. Dadurch fühlen Sie sich wohl und die Energie kann wieder fließen.

Tipp: Morgens, in der Kapha-Zeit von 6 bis 10 Uhr (siehe Kasten links) ist die ideale Zeit für Sport. Der Körper ist dann ausgeruht, stabil und ausdauernd. Auch gut: die zweite Kapha-Zeit am frühen Abend (um 18 Uhr). Später sollte man keinen Sport betreiben, da sonst das Einschlafen erschwert wird.

8 ENTGIFTUNG: Den Körper reinigen!

Umweltgifte, falsche Ernährung, negative Gefühle oder Stress vergiften unseren Körper und Geist. In der ayurvedischen Medizin spielt die regelmäßige Reinigung des Organismus eine zentrale Rolle. Eine Detox-Woche wirkt oft Wunder – es tut aber schon gut, ein paar Tage lang etwa den Kaffeekonsum zu reduzieren. Die meisten Umweltgifte sind fettlöslich: Verwöhnen Sie Ihren Körper daher regelmäßig mit Ölbehandlungen (wie Bädern, Mundspülungen oder Massagen).

der, Mundspülungen oder Massagen).

9 GUTE FREUNDE: Gesunde Beziehungen!

Fest steht: Arbeiten wir in einem Team mit Menschen, die wir mögen, erzielen wir größere Erfolge. Neben dem beruflichen Umfeld spielen vor allem unsere Partnerschaft und unsere Freundschaften eine wichtige Rolle. So paradox das klingen mag: Diese zu pflegen, bedeutet in erster Linie, auf sich selbst zu achten und immer wieder Energie aufzubauen – nur so kann man sie anderen geben. Bedenken Sie bei Krisen: Sie können andere nicht verändern – immer nur sich selbst.

10 SINN: Im Selbst verankert sein!

Im „Flow“ zu sein, bedeutet auch: sich am „richtigen Platz“ zu fühlen, den niemand sonst füllen kann. Die Erfahrung, im inneren Selbst verankert zu sein, gilt als der größtmögliche Energiespender überhaupt.

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

REGENERATION. Aktivität verbraucht Energie; Ruhe regeneriert sie. Eine Aromalampe mit Lavendel oder Rosenduft fördert guten Schlaf.



DETOX-DRINK. Beginnen Sie den Tag mit einem halben Liter warmen Zitronenwasser mit Honig. So kommt die Verdauung in Schwung!

FRUCHTIG. Beeren enthalten reichlich Antioxidantien zum Schutz gegen freie Radikale, die den Körper alt und krank machen.