

ERNÄHRUNG + SCHLAF + SPORT + BEZIEHUNG + ARBEIT = LEBENSENERGIE

Gesund zu sein bedeutet nicht nur, dass Sie „nicht krank“ sind. Es bedeutet auch, dass Sie sich gut und voller Energie fühlen. In der neuen großen Serie „Mehr Energie für 2015“ erklärt BILD, wie Sie Ihre Speicher dauerhaft aufladen und kleine Sünden ausgleichen können.

Kleine Alltagsünden rauben uns die meiste Energie: zu viel oder falsches Essen, schlechter Schlaf, zu wenig (oder zu viel!) Sport, schlechter Umgang, Stress im Job.

Wie bei einem ausgeglichenen Bankkonto muss auch bei Ihrer Energie die Bilanz stimmen.

Im ersten Teil Ihrer persönlichen „Energieformel 2015“ erklärt Dr. Ulrich Bauhofer*, warum falsches Essen krank macht – und mit welcher Taktik Sie Ihre Speicher auffüllen können.



MEHR ENERGIE FÜR 2015
Neue Serie **BILD** TEIL 1

Statt Frühstück erstmal trinken

Wenn Energie fließen soll, braucht sie dafür Raum. Für Ihr Essen bedeutet das: Lassen Sie sich Zeit vor und zwischen den Mahlzeiten. Auch das Verdauen kostet nämlich Energie.

Morgens sollten Sie nach dem Aufstehen eine Stunde lang mit dem Essen warten. Trinken Sie stattdessen ein paar Tassen Ingwer-Tee oder gut abgekochtes (10 Min.) heißes Wasser. Das reinigt, spült die Giftstoffe aus, die sich über Nacht angesammelt haben.

Warten Sie nach jedem Essen mindestens vier Stunden bis zum nächsten, damit Ihr Körper wirklich alles verdauen kann.

Wer Heißhunger hat, kann zwischendurch Tee oder warmes Wasser trinken. Wenn Sie allerdings wirklich energiegeladetes Essen gegessen haben, bleiben Hunger-Attacken aus!

Die Hauptmahlzeit sollten Sie immer mittags essen, Ihre letzte Mahlzeit spätestens um 19 Uhr einnehmen, besser noch früher.

Die alte Regel, dass man morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann essen sollte, gilt heute nicht mehr! Sie stanno aus einer Zeit, in der 90 % der Menschen in der Landwirtschaft körperlich hart gearbeitet haben.

RICHTIG ESSEN FÜR MEHR ENERGIE

Reichliche Mahlzeiten, zwischendurch ein leckeres Stück Kuchen, spätes Abendessen und regelmäßig ein schneller Happen zwischen Tür und Angel.

KOMMT IHNEN DAS BEKANNT VOR?

Dann kann es sein, dass der „Treibstoff“ Essen Ihnen eher Energie raubt als Ihre Speicher aufzuladen.

Stellen Sie sich Ihren Körper als Ofen vor. Wird er falsch befeuert und die Schacke nie entfernt, liefert er statt Flammen und wohliger Wärme

irgendwann nur noch Ruß und Rauch.

Bei allem, was Sie essen, machen Sie sich bewusst: Ihr Körper wird daraus geformt. Aus Tomaten, Wurst, Schokolade und Co. werden Ihre

Haut, Ohren, Leber oder Haare.

Wenn Nahrung uns Energie geben soll, ist es wichtig, das Richtige zu essen und den Magen nicht bis zur kompletten Sättigung zu füllen. Diese

geringere Kalorienzufuhr ist ein Grund, warum die Menschen auf Okinawa, der japanischen „Insel der Hundertjährigen“, besonders alt werden. Auch die Art der Ernährung spielt eine Rolle. Auf

Okinawa gibt es viel Gemüse und Obst, Fisch und Reis, dafür wenig Fett und Fleisch.

Fleisch ist übrigens schwer verdaulich. Sie sollten nicht zu viel davon essen und es abends möglichst meiden, weil der Körper es sonst über Nacht nicht vollständig verarbeiten kann.

Lesen Sie, was unser Körper aus den Bestandteilen der Nahrung baut.

→ Eiweiße (bzw. die Aminosäuren, aus denen sie aufgebaut sind) werden zu Knochen, Knorpel, Stütz- und Bindegewe-

Hämoglobin, das transportiert Sauerstoff). Signalproteine steuern Enzyme, ohne die unser Stoffwechsel nicht funktioniert. Auch unser Immunsystem braucht Eiweiß, um z. B. körpereigene Abwehrstoffe zu bauen. 70 % der Immunzellen werden dabei im Darm gebaut!

Viel wertvolles Eiweiß steckt z. B. in Molke, Ei, Lachs und Thunfisch. Vegetarier können ihre Eiweiß-Aufnahme durch gezielte Kombination von Lebensmitteln verbessern, laut „Eiweiß Guide“ (Systemed) z. B. 1/3 Ei mit 2/3 Kartoffeln.

→ Kohlenhydrate liefern Energie, werden aber auch Bestandteile unserer Zellen. Außerdem sind sie als Ballaststoffe (z. B. in Gerste) wichtig für die Darmfunktion. Kohlenhydrate stecken z. B. in Süßkartoffeln, Hülsenfrüchten,

be sowie Organen. Zehn bis zwölf Kilogramm Protein-Masse stecken in unserem Körper, rund 300 Gramm baut er täglich auf und ab. Transport-Proteine sorgen dafür, dass Nährstoffe am richtigen Ort ankommen (z. B.

In diesen 7 Lebensmitteln steckt besonders viel Power!

- ▶ Avocado
- ▶ Bananen
- ▶ Datteln
- ▶ Feigen (getrocknet)
- ▶ Nüsse (Mandeln, Walnüsse)
- ▶ Oliven
- ▶ Vollkornbrot (am besten getoastet, dann bläht es den Bauch nicht auf)

Äpfeln, Bananen, Datteln. → Fette und Öle liefern nicht nur Energie, aus ihnen werden z. B. die Wände von Körperzellen gebaut. Gut sind z. B. Oliven-, Sonnenblumen- und Leinöl.

→ Vitamine sind wichtig für den Stoffwechsel. Selbst herstellen kann unser Körper nur Vitamin D und Vitamin K. Für alles andere brauchen wir vor allem viel Obst und Gemüse, aber – für B-Vitamine – auch Hefe, Wild- und Naturreis und Vollkornmehl.

→ Mineralien dienen dem Körper als Bau- und Reglerstoffe. Darus wer-

den z. B. Knochen, Knorpel und Zähne. Kalzium steckt z. B. in Milch, Käse und Oliven. Magnesium ist in Kokosnuss und Mandeln, Zink steckt in Ingwer und rotem Fleisch.

→ Antioxidantien sind „biologische Rostschutzmittel“ für den Körper. Sie stecken in Beeren und Gemüse, aber auch in Kurkuma, Ingwer, Kräutern (z. B. Rosmarin, Salbei, Thymian, frische Minze) und sogar in Kaffee.

Extratipp: Wärmen Sie Essen nicht in der Mikrowelle auf. Das zerstört antioxidativ wirkende Substanzen und erzeugt verstärkte freie Radikale!

Um Ihre Energiespeicher zu füllen, sollte Essen immer frisch und nicht aufgewärmt sein. Kochen Sie also nur so viel, wie Sie wirklich essen möchten. Denken Sie auch daran, viel Wasser zu trinken.

Richtig zu essen sorgt übrigens nicht nur im Bauch, sondern auch im Kopf für ein gutes Gefühl. 95 % des Glücks-Botenstoffes Serotonin werden im Darm produziert!

Das neue iPad Air 2

Inkl. 24 Monaten BILDplus

Nur 22€ pro Monat*



Mehr als Nachrichten.

BILDplus Premium inkl. BUNDESLIGA bei BILD.

Jetzt bestellen! ☎ 030-33 77 11 66 🌐 shop.bildplus.de



*Lieferung nur innerhalb Deutschlands. Vertrag über die Nutzung von BILDplus Premium inkl. BUNDESLIGA bei BILD endet nach 24 Monaten automatisch; keine Kündigung erforderlich. Gesamtpreis für die Gerätevariante mit 16 GB Speicherkapazität: € 529,-. Nutzung von BILDplus Premium inkl. BUNDESLIGA bei BILD für 24 Monate beträgt € 529,- inkl. USt. Für Angebote mit anderen Varianten des Geräts gelten andere Preise, die im Shop angegeben werden. Der Erwerb gegen einmalige Zahlung des Gesamtpreises ist über den Zahlungsdienstleister PayPal sowie mittels Kreditkarte und Überweisung möglich. Auch eine Finanzierung über den Finanzierungspartner Commerz Finanz GmbH, Schwannthalerstraße 31, 80336 München, mit jeweils 24 monatlichen Raten ist möglich. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzins in diesem Fall jeweils 0,00 % p. a., Bonität stets vorausgesetzt. Die Angaben stellen zugleich das 2/3-Beispiel gemäß § 6a Abs. 3 PAngV dar. Beispielsberechnung für die Gerätevariante mit 16 GB Speicherkapazität: 24 monatliche Raten à 22 € inkl. USt. Der Barzahlungspreis für dieses Beispiel ist € 529,- inkl. USt. (24 x 22 €).



* Dr. Ulrich Bauhofer (62) ist Arzt und Vorstand der deutschen Gesellschaft für Ayurveda. In seiner Praxis in München sowie auf Vorträgen und Seminaren erklärt er, wie man mit kluger Lebensführung in Balance leben kann. Für BILD hat er die Energieserie entwickelt.



Mehr in „In Balance leben“ von Dr. Ulrich Bauhofer, Südwest, 194 Seiten, 16,99 Euro
„Aufbruch zur Stille: Maharishi Ayur-Veda, eine leise Medizin für eine laute Zeit“ von Dr. Ulrich Bauhofer, Bastei Lübbe, 480 Seiten, 65 Euro

SAMMELN SIE ENERGIE-PUNKTE!

Dieser Selbsttest verrät Ihnen, ob Sie beim Essen Energie sammeln konnten. Denken Sie beim Antworten immer über eine ganze Woche nach, nicht nur über den heutigen Tag. Insgesamt sollten Sie pro Woche mindestens 10 Energie-Punkte haben. Quälen Sie sich nicht, wenn Sie beim Essen allein nicht allzu viele Punkte sammeln: Hier

reichen im Schnitt 2 Punkte pro Woche aus. Denn: In den nächsten Tagen lesen Sie in BILD, wie Sie auch mit gutem Schlaf, glücklichen Beziehungen und Freundschaften oder Spaß im Job Energie-Punkte sammeln können. Lautet Ihre Antwort auf die erste Frage (Schnellfrage) „Ja“, dann lassen Sie die anderen Fragen bitte aus.

Frage	ENERGIE-FRAGEN ZUM ESSEN	Ja?	Energie-Punkte
1	Schnellfrage Ich habe in dieser Woche regelmäßig, ausgewogen, gesund und nie zu viel gegessen.	<input type="radio"/>	4
2	Ich habe nach jeder Mahlzeit bewusst 4-6 Stunden bis zum nächsten Essen gewartet.	<input type="radio"/>	1
3	Ich habe ausreichend Wasser getrunken (2-3 Liter/Tag).	<input type="radio"/>	1
4	Ich habe meinen Magen nie gefüllt, bis er überquillt.	<input type="radio"/>	1
5	Nach schweren Abendessen habe ich auf das Frühstück verzichtet.	<input type="radio"/>	1
6	Stress bin ich mit gesunden Getränken begegnet (z. B. mit warmem Wasser, das 10 Min. abgekocht wurde)	<input type="radio"/>	1
7	Einen Kaffee am Tag, mehr gab es nicht.	<input type="radio"/>	1
8	Ich habe mir zum Essen Zeit genommen, mich bewusst hingesetzt und nicht zwischen Tür und Angel gegessen.	<input type="radio"/>	1
9	Nach 19 Uhr habe ich nichts mehr gegessen, auch keine Chips vorm Fernseher.	<input type="radio"/>	1
10	Nach einem Tag mit Fastfood habe ich am nächsten Tag bewusst viel frisches Obst und Gemüse gegessen.	<input type="radio"/>	1

Alle Fragen für Ihre Energieformel finden Sie im Lauf der Woche zum Ausschneiden in BILD und heute schon auf BILD.de!

LESEN SIE MORGEN: Wie Sie besser und tiefer (durch)schlafen und verlorenen Schlaf ausgleichen können.

Illustrationen/Fotos: GIZGRAPHICS/FOTOLIA, HANNES MAGERSTÄDT/GETTY IMAGES, VERLAGSGRUPPE RANDOM HOUSE MÜNCHEN, BASTEL LÜBBE