

# 7 Tipps für einen Energieschub



Ute Künnemann  
Coach und Heilpraktikerin

# 1. Kommen Sie in Bewegung!



Selbst ein kleiner Spaziergang von 10 Minuten erhöht Ihre Energie und hebt vor allem die Stimmung.

60 Minuten spazieren gehen machen den Kopf wieder richtig frei und Sie fühlen sich belebt und entspannt. Das schaffen Sie nicht? Dann gehen Sie die oben genannten 10 Minuten.

Aus Sicht der Energiearbeit ist Energiemangel eine Fehlfunktion des ersten Chakras und dies können Sie am besten mit Bewegung aktivieren. Also bewegen Sie sich! Tanzen Sie, fahren Sie Fahrrad, springen Sie Trampolin, fahren Sie Ski oder Inliner .

Machen Sie einfach alles, was Ihnen Spaß macht. Alles, was keinen Spaß macht, bitte weglassen. Wer mit zusammengebissenen Zähnen trainiert, stresst sich nur und Stress tut einfach nicht gut. Er raubt Energie.

## 2. Hören Sie richtig lebhaft Musik!



Dies ist für mich der schnellste und einfachste Weg. Legen Sie eine richtig gute schnelle Musik auf.

Ich nehme gern alte Rock'n Roll Stücke oder Musik von Bruce Springsteen, wie z.B. "**Bruce Springsteen - Born In The U.S.A.**" und schon habe ich gute Laune.

Mit super Musik gehen mir ungeliebte Arbeiten leicht von der Hand.

## 3. Schlafen Sie ausreichend!



### **Schlafen Sie ausreichend?**

Wenn Sie jeden Morgen vom Wecker aus dem Schlaf gerissen werden, vermutlich nicht. Genügend Schlaf macht einen großen Unterschied.

Die meisten Erwachsenen benötigen sieben bis acht Stunden Schlaf jede Nacht.

Unterschätzen Sie Ihren Schlafbedarf nicht, probieren Sie aus wie viel Schlaf Sie wirklich brauchen.

## 4. Handeln und bewegen Sie sich voller Energie!



Handeln Sie bei allem, was Sie tun voller Energie. Dadurch fühlen Sie sich energievoller. Die Forschung zeigt, wenn Menschen sich schneller bewegen, beschleunigt sich ihr Stoffwechsel. Außerdem beeinflusst die Art wie wir uns bewegen, die Art und Weise wie wir uns fühlen.

Probieren Sie es unbedingt aus. Stellen Sie sich während eines Telefonats hin, gehen Sie schneller und sprechen Sie lebhafter!

Es gibt sogar Forschungsergebnisse, dass depressive Menschen langsamere Bewegungen zeigen als Gesunde. Wenn man ihnen Videos mit Bewegungen von Gesunden vorspielt und sie bittet, diese nachzuahmen fühlen sie sich besser. Wenn das bei Depressiven funktioniert, müsste es bei Ihnen erst recht funktionieren.

## 5. Gönnen Sie sich eine Massage!



Eine Massage kann den Stress einer harten Woche hinweg schmelzen lassen. Stresshormone werden abgebaut, die Durchblutung gefördert und die Muskulatur entspannt. Danach fühlen Sie sich wie neugeboren und haben das Gefühl einen Baum oder zumindest ein Bäumchen ausreißen zu können.

Wer müde und schlapp ist, sollte sich jede Woche eine einstündige Massage gönnen.

## 6. Trinken Sie frisches Quellwasser!



Trinken Sie frisches Quellwasser aus artesischen Brunnen! Das ist Wasser, dass durch viele Gesteinsschichten durch die Erde gepresst wurde und von selbst wieder an die Oberfläche steigt. Es ist in der Regel sehr sauber.

Es gibt eine beeindruckende Studie, dass Depressionen, Bluthochdruck und Diabetes sich verbessern, wenn Sie über 3 Monate täglich 1,5 Liter gutes Quellwasser trinken.

Frisches Quellwasser schmeckt richtig gut, denn es hat einen leicht basischen PH-Wert und wirkt damit einer Übersäuerung entgegen. Außerdem kann es Ihren Körper von schädlichen Schadstoffen befreien, indem das Wasser sie aufnimmt.

## 7. Ändern Sie Ihre Ernährung!



Essen und trinken Sie geschickt. Leere Kalorien geben zwar schnell Energie, wenn Sie sich lustlos fühlen, aber am Ende führen all diese extra Kalorien nur dazu, dass Sie sich noch mieser fühlen. Also lassen Sie sie weg.

Süßes vor dem Schlafen macht Sie außerdem munter und führt dazu, dass Sie schlecht einschlafen können mit dem Effekt, dass Sie nicht genug Schlaf bekommen.

Statt Frühstück empfehle ich frisch gepresste Säfte! Säfte vitalisieren und entgiften den Körper, versorgen ihn mit vielen Antioxidantien und heilen ihn sogar.

**Ein Saftrezept:** 6 Möhren und 4 Äpfel auspressen und schluckweise trinken. Das hält richtig lange vor. Einige Zeit später trinken Sie am besten genauso viel gesundes

Quellwasser.

Schauen Sie sich Joe Cross an. Er ist ein lebendiges Beispiel für die Wirksamkeit von **Saftkuren**. Er verordnete sich selbst eine 60-tägige Kur aus frisch gepressten Säften.

Dabei nahm er 45 Kilo Gewicht ab und heilte sich selbst. Medikamente wegen seiner Haut- und Herzprobleme benötigte er am Ende nicht mehr.

Sein Film: "Fat, sick and nearly dead" (Fett, krank und beinahe tot) ist sehr inspirierend. Sie können ihn auf youtube in voller Länge anschauen. Hier als Einstieg der Link auf den [Trailer](#).

**Das waren meine 7 besten Tipps für einen Energieschub. Suchen Sie sich zuerst den Tipp aus, der Ihnen am besten gefällt und probieren Sie ihn aus. Und wenn Sie dann mehr Energie haben, nehmen Sie sich nach und nach die nächsten Tipps vor.**

Viel Spaß und viel Erfolg wünscht Ihnen Ute Künnemann!



Foto: Alex Esser, alex-esser.com

## Impressum

### **Praxis für Vitalität und Lebensfreude**

Ute Künnemann,  
Coach und Heilpraktikerin  
Kappeler Straße 207  
40599 Düsseldorf

Telefon 0211 / 74 90 334

Mobil 0178 /977 07 97

[post@ute-kuennemann.de](mailto:post@ute-kuennemann.de)

[www.ute-kuennemann.de](http://www.ute-kuennemann.de)

[immermuedeburnout.de](http://immermuedeburnout.de)

Copyright der Fotos:



93604145 - Body care. Spa body massage treatment.  
© [puhhha](#) /Fotolia



101242141 - happy girl jumping and having fun in bed  
© [JenkoAtaman](#) /Fotolia



72268050 - Junge Frau sitzt gähmend und schläfrig im Büro  
© [Jeanette Dietl](#) /Fotolia



77671214 - Blonde Frau hört über Kopfhörer Musik  
© [von Lieres](#) /Fotolia



84939779 - Jetzt neue Wege gehen  
© [Jamrooferpix](#) /Fotolia



88458675 - Freshly Blended Fruit Smoothies  
© [k2photostudio](#) /Fotolia



78070460 - Wasserglas auf konzentrischen Wellen  
© [psdesign1](#) /Fotolia