

ratiopharm****

Mein Tag, meine *Energie*



7 kleine Rituale für mehr
Schwung im Alltag

Zurück zu neuer *Energie* – mit der *Kraft der Rituale*

Haben Sie sich in letzter Zeit mal wieder müde oder erschöpft gefühlt? Damit sind Sie nicht allein! Gemeinsam mit dem Meinungsforschungsinstitut Civey haben wir einmal nachgefragt, wie es um das Energielevel der Deutschen ab 50 bestellt ist.

Das Ergebnis: 55 % der Befragten fühlen sich mindestens einmal pro Woche energielos – **33 %** sogar täglich.

Die gute Nachricht:

Es braucht nicht unbedingt riesige Veränderungen, um die eigenen Batterien wieder aufzuladen. Oft sind es die kleinen, täglichen Gewohnheiten, die den Unterschied machen.

In diesem Booklet finden Sie **7 einfache Energie-Rituale** für Ihre Woche. Wir laden Sie ein, jeden Tag ein Ritual fest in Ihren Alltag zu integrieren und sich so eine tägliche Mini-Auszeit zu schenken, in der Sie neue Energie tanken können. Die Wochentage dienen dabei als grobe Orientierung – natürlich können Sie die Rituale ganz nach Lust und persönlichen Möglichkeiten flexibel tauschen.



Woher wir unsere **ENERGIE** nehmen – und was sie uns raubt

Energie kommt und geht – doch was uns Energie gibt und was sie uns raubt, ist für jede Person unterschiedlich. Wirft man einen Blick auf die gesamte Bevölkerung ab 50, so spielen die folgenden Faktoren die größte Rolle für das Energielevel der Deutschen:



Die Top 3 **ENERGIE-QUELLEN**

n = 1.670

16,7 %
Soziale Nähe

11,4 %
Naturerlebnisse

10,5 %
Ausreichend Schlaf

Die Top 3 **ENERGIE-RÄUBER**

n = 1.670

15,8 %
Zwischenmenschliche Konflikte

12,5 %
Politische Unzufriedenheit

8,9 %
Gesundheitliche Probleme

Mit unseren 7 Energie-Ritualen für jeden Tag setzen wir genau hier an:

Die nachfolgenden Tipps aus den Bereichen Achtsamkeit, Schlaf, Ernährung, Bewegung & Co. sollen Ihnen dabei helfen, die größten Energiequellen bewusst zu nutzen und somit den Energieräubern den Wind aus den Segeln zu nehmen.

Montag



Das Mini-Naturerlebnis

Warum es wirkt:

Naturerlebnisse gehören zu den größten Kraftquellen. Dafür müssen Sie jedoch nicht tief im Wald stehen – schon wenige Minuten unter freiem Himmel können Ihre Reserven auffüllen. Helles Tageslicht hebt die Stimmung und der frische Sauerstoff bringt neue Energie für den restlichen Tag.

Das Ritual:

Nutzen Sie heute z. B. die Mittagszeit für ein bewusstes „Mini-Naturerlebnis“ – egal, ob im Garten, auf dem Balkon oder auf einem kurzen Spaziergang um den Block:

- 1** Gehen Sie für ein paar Minuten nach draußen und richten Sie den Blick nach oben in den Himmel.
- 2** Konzentrieren Sie sich auf die Natur um Sie herum: Spüren Sie den Wind im Gesicht, lauschen Sie dem Vogelgezwitscher oder beobachten Sie die Wolken.
- 3** Atmen Sie dabei tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus.

Dienstag

Die 4-7-8 Atempause

Warum es wirkt:

Konflikte und Unmut zählen zu den größten Energieräubern. Eine bewusste Atempause wirkt wie ein rascher „Reset-Knopf“ für das Nervensystem: Der Puls sinkt, Muskeln entspannen sich und Stress wird sofort abgebaut.

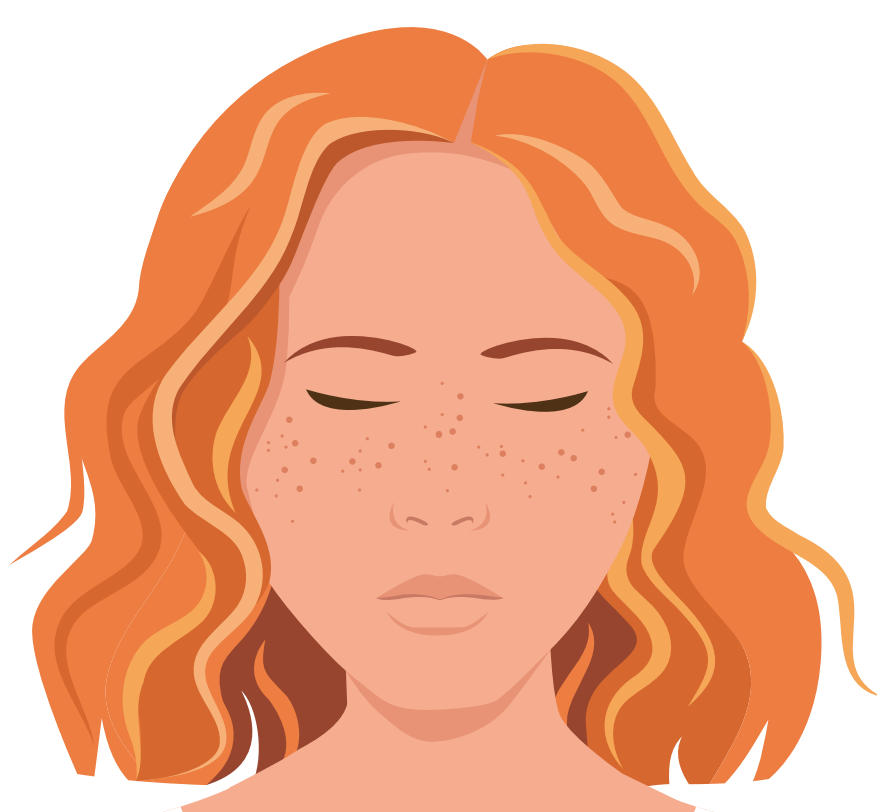
Das Ritual:

Suchen Sie sich einen bequemen Sitzplatz:

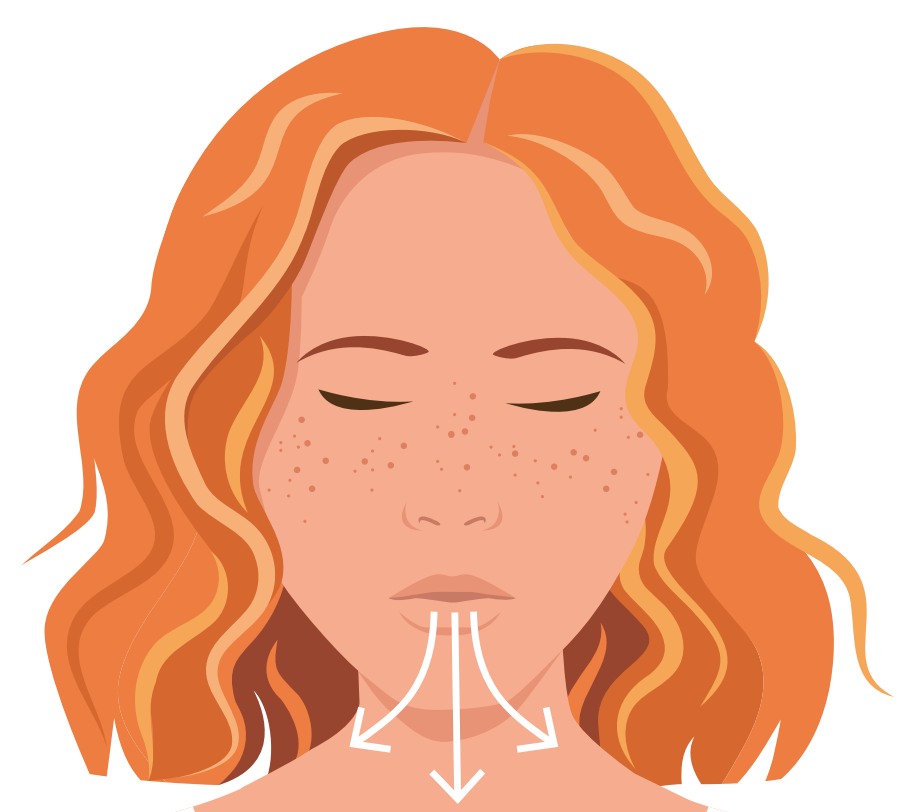
- 1 Atmen Sie geräuschlos durch die Nase ein und zählen Sie im Geist bis 4.
- 2 Halten Sie den Atem an und zählen Sie im Geist bis 7.
- 3 Atmen Sie hörbar durch den Mund aus und zählen Sie im Geist bis 8.
- 4 Wiederholen Sie diesen Zyklus viermal.



EINATMEN



HALTEN



AUSATMEN

Mittwoch

Eine vitaminreiche Energy Bowl

Warum es wirkt:

In der 2. Lebenshälfte verändert sich unser Körper spürbar. Viele Stoffwechselprozesse laufen langsamer ab, Energie aus der Nahrung wird nicht mehr so schnell bereitgestellt und wir fühlen uns häufiger müde und erschöpft. Die regelmäßige Zufuhr bestimmter B-Vitamine kann helfen, dem entgegenzusteuern.

Das Ritual:

Gönnen Sie sich heute ein Frühstück, das gleich zwei Ziele auf einmal erfüllt: Eine Schoko-Bananen-Bowl sorgt nicht nur für Glücksgefühle direkt am Morgen, sondern liefert auch geballte Kraft für den Tag. Denn die Zutaten enthalten alle wichtigen B-Vitamine, die zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen. Das Rezept finden Sie auf der nächsten Seite.

Rezept: Schoko-Bananen-Bowl

Die Basis: Naturjoghurt in eine Schüssel geben und mit Haferflocken verrühren.

Das Obst: Eine reife Banane in feine Scheiben schneiden und auf dem Joghurt anrichten.

Die Kakao-Nussmus-Creme: Mandelmus, ungesüßtes Kakao-pulver, etwas Ahornsirup und Wasser zu einer cremigen Soße verrühren und über die Bowl geben.

Das Topping: Mit gehackten Walnüssen, geschroteten Leinsamen und nach Belieben ein paar Schokoraspeln garnieren.



Lust auf mehr?

In unserem Tischaufsteller „Energy Bowls“ finden Sie 15 weitere abwechslungsreiche Rezeptideen mit B-Vitaminen – kostenlos bestellbar auf [ratiopharm.de](https://www.ratiopharm.de)

Jetzt hier klicken und bestellen

Donnerstag

Der Wand-Stretch

Warum es wirkt:

Bewegung sorgt für einen Energiekick. Um von diesem Effekt zu profitieren, muss jedoch kein Leistungssport betrieben werden. Bereits sanftes Dehnen kann verspannte Muskeln lockern und den Brustraum öffnen – für besseres Durchatmen und mehr Sauerstoff im Körper, ganz ohne Anstrengung

Das Ritual:

- 1 Stellen Sie sich mit etwa einem großen Schritt Abstand vor eine freie Wand.
- 2 Legen Sie Ihre Handflächen etwa auf Schulterhöhe flach an die Wand und schieben Sie Ihr Gesäß langsam nach hinten, während Sie den Oberkörper sanft nach unten sinken lassen. Ihr Rücken sollte dabei lang und gerade sein.
- 3 Halten Sie diese Position für 5 tiefe, bewusste Atemzüge und spüren Sie die wohltuende Weite im Schulter- und Brustbereich.

Freitag

Das Barfuß-Gefühl

Warum es wirkt:

Unsere Füße stecken fast den ganzen Tag in festen Schuhen. Barfußgehen aktiviert die Fußreflexzonen, fördert die Durchblutung des gesamten Körpers und wirkt herrlich belebend. Dabei funktioniert dieses wohltuende Ritual ganz unabhängig vom Wetter und direkt in den eigenen vier Wänden.

Das Ritual:

- 1 Ziehen Sie Socken und Schuhe aus.
- 2 Gehen Sie für 3 Minuten ganz bewusst barfuß durch Ihre Wohnung.
- 3 Wechseln Sie dabei absichtlich die Untergründe (z. B. von kühlen Küchenfliesen auf den weichen Teppich oder das glatte Parkett) und spüren Sie die feinen Unterschiede.



Samstag

Energie, die verbindet

Warum es wirkt:

Unsere Befragung hat ergeben: Soziale Nähe ist die Energiequelle Nummer 1 für Menschen ab 50. Positive soziale Kontakte wirken sofort stimmungsaufhellend und füllen die eigenen Akkus im Nu wieder auf – selbst durch ganz kleine, alltägliche Gesten. Das Schöne an diesem Ritual: Wenn wir anderen eine Freude machen, schenken wir auch unserem Gegenüber positive Energie.

Das Ritual:

Schenken Sie heute jemandem ganz bewusst Ihre Aufmerksamkeit. Suchen Sie sich einfach eine der folgenden Ideen aus:

- 1 Der kleine Anruf:** Rufen Sie einen Lieblingsmenschen an – und wenn es nur für 5 Minuten ist. Es braucht nicht immer lange Gespräche, um mit seinen Liebsten in Kontakt zu bleiben.
- 2 Die nette Botschaft:** Verschicken Sie eine liebe Nachricht, ein schönes Foto oder eine kurze Sprachnachricht und wünschen Sie jemandem einen schönen Tag.
- 3 Das Lächeln:** Schenken Sie einer fremden Person (z. B. an der Supermarktkasse oder beim Bäcker) ein freundliches Lächeln oder ein ehrliches Kompliment.

Sonntag

Digital Detox am Abend

Warum es wirkt:

Ein erholsamer Schlaf gehört zu den wichtigsten Kraftquellen. Das künstliche, blaue Licht von Smartphones, Tablets und Fernsehern am späten Abend kann jedoch die Bildung des natürlichen Schlafhormons Melatonin beeinträchtigen. Die Folge: Wir schlafen schlechter ein und wachen morgens wie gerädert auf.

Das Ritual:

Schalten Sie heute alle Bildschirme (Smartphone, Fernseher, Tablet) eine Stunde vor dem Schlafengehen aus. Nutzen Sie diese Stunde stattdessen für ein gutes Buch, ein warmes Bad oder hören Sie bei einer Tasse Tee Ihre Lieblingsmusik.



Unterstützung für Ihren *Energiestoffwechsel*

Kleine Rituale helfen uns, im Alltag achtsam zu bleiben und neue Energie zu schöpfen. Doch auch von innen können wir unseren Körper gezielt unterstützen.

B-Vitamine spielen eine wichtige Rolle für den Energiestoffwechsel* und tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei**. Wer sich also häufig müde oder energielos fühlt, der hat möglicherweise einen erhöhten Bedarf an diesen Nährstoffen. In diesem Fall kann es sinnvoll sein, die persönliche Vitaminversorgung mit einem entsprechenden Nahrungsergänzungsmittel zu unterstützen.

Der Teamplayer für jeden Tag:

Vitamin B-Komplex-ratiopharm® enthält alle 8 essenziellen B-Vitamine in abgestimmter Dosierung. Bereits eine Kapsel täglich genügt, um die individuelle Vitamin B-Versorgung langfristig in Balance zu halten.

- Frei von Gluten, Lactose und Zucker
- Für die langfristige Einnahme



Mehr Informationen zu einer gesunden Vitaminversorgung finden Sie in unserem Vitamin-Ratgeber auf **ratiopharm.de**.

MULTI-DE-08681

* Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

** Vitamin B2, B3, B5, B6, B9 und B12 tragen zur Verminderung von Müdigkeit bei.