

# Energie und Wohlbefinden während der Feiertage – Tipps für eine stressfreie Festzeit

## Einleitung:

Der Winter war früher die natürliche Phase des Jahres, in der die Menschen zur Ruhe kamen. Nachdem im Sommer und Herbst die Ernte eingefahren wurde und das Nötige für die kalten Monate vorbereitet war, kehrte eine Art „Winterruhe“ ein. Die Natur zieht sich zurück, und auch die Menschen ließen es ruhiger angehen. Die dunkle Jahreszeit war eine Gelegenheit, um den Körper zu schonen, Kraft zu sammeln und sich zu erholen – eine natürliche Phase zur Regeneration.

Heute stehen wir jedoch selten still, selbst in der kalten Jahreszeit, die traditionell eine Zeit der inneren Einkehr und Erholung war. Stattdessen bringt der moderne Winter oft eine Kombination aus hektischen Festvorbereitungen, gesteigertem sozialen Druck und dem Drang, produktiv zu bleiben. Dabei zeigt die Natur uns, wie wichtig es ist, sich regelmäßig zurückzuziehen und die Reserven aufzufüllen. Ruhephasen in dieser Zeit sind essenziell, um das Gleichgewicht von Körper und Geist zu wahren. Regeneration bedeutet für den Körper, die notwendige Energie aufzubauen und das Immunsystem zu stärken.

## Inhalt:

### 1. Ernährung und Energie: Was auf den Speiseplan gehört

Lebensmittel, die durch Vitamine und Mineralstoffe den Energiehaushalt stabilisieren können, wie Vollkornprodukte, Nüsse und grünes Gemüse.

### 2. Praktische Rezeptideen für die Festtage

Vom Smoothie bis hin zum PowerBall – Energielieferanten lecker verpackt.

### 3. Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung von Energie und Ausgeglichenheit

Von AdaptoBalance über B-Vitamine bis hin zu Safran oder 5-HTP präsentieren wir hier die wichtigsten NatuGena Nahrungsergänzungsmittel, um bei Winterblues zu unterstützen.

### 4. Tipps zur Stressbewältigung und mentalen Balance

Neben Atemtechniken, wie der 4-7-8-Atmung, können Achtsamkeitsübungen, wie eine tägliche kurze Meditation oder eine Dankbarkeitsübung, helfen, Stress abzubauen.

### 5. Schlafhygiene während der Feiertage

Eine gute Schlafhygiene kann Ihnen helfen, ausgeruht und energiegeladener zu bleiben. Achten Sie auf eine feste Schlafroutine und vermeiden Sie Bildschirme und Koffein in den Stunden vor dem Zubettgehen.

### 6. Der Einfluss des Darm-Mikrobioms auf die Energie

Das Darmmikrobiom beeinflusst das Wohlbefinden und die Energie. Eine darmfreundliche Ernährung mit ballaststoffreichen Lebensmitteln und fermentierten Produkten kann das Mikrobiom zusätzlich unterstützen.

### 7. Verbindung von Bewegung und Wohlbefinden.

Besonders in der Feiertagszeit wirken kleine Bewegungseinheiten entspannend und helfen, Energie zu bewahren



## 8. Licht im Winter: Energie und Stimmung fördern

Im Winter ist das natürliche Tageslicht begrenzt. Nutzen Sie sonnige Stunden oder setzen Sie auf eine Tageslichtlampe, um sich vitaler zu fühlen und Ihre Stimmung zu stabilisieren.

## 9. Zusammenfassung:

Mit diesen Ritualen kommen Sie entspannt durch die Feiertagszeit. Kleine Rituale, wie das Schreiben eines Reflexionsjournals oder tägliche Dankbarkeitsübungen, helfen Ihnen, sich auf die schönen Momente zu konzentrieren. Auch ein kurzes Abendritual, wie eine Tasse Tee oder eine ruhige Meditation, bringt Entspannung und hilft, den Tag bewusst abzuschließen.

## 1. Ernährung und Energie: Was auf den Speiseplan gehört

Eine gute Ernährung kann einen großen Unterschied machen, wie wir uns während der Feiertage fühlen – sowohl körperlich als auch mental. Mit ein paar bewussten Entscheidungen lassen sich Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren, und unser Wohlbefinden bekommt einen richtigen Schub. Klar, bei Omas traditionellem Weihnachtsessen fällt es vielleicht schwer, komplett gesund zu bleiben – aber keine Sorge! Zwischen den festlichen Mahlzeiten lässt sich bestimmt der ein oder andere Tipp ausprobieren. Und das Beste: Auch im neuen Jahr können wir entspannt auf eine ausgewogene Ernährung setzen und davon profitieren.

### • Komplexe Kohlenhydrate für langanhaltende Energie

Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle für den Körper, aber nicht alle Kohlenhydrate sind gleich. Komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, Haferflocken, Quinoa, Süßkartoffeln und brauner Reis sorgen für eine langsame und gleichmäßige Freisetzung von Energie, die über den Tag hinweg anhält. Diese Nahrungsmittel unterstützen den Blutzuckerspiegel und verhindern Energietiefs.

### • Fettquellen für die richtige Balance

Gesunde Fette aus Quellen wie Avocados, Nüssen, Samen, Olivenöl und fettreichem Fisch wie Lachs oder Makrele sind wichtig für die Gesundheit von Herz und Gehirn. Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Fisch enthalten sind, wirken zudem entzündungshemmend.

### • Vitalstoffe aus Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind die besten Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, die den Körper stärken und vor schädlichen freien Radikalen schützen. Dunkelgrünes Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl und Mangold liefert wertvolle Mikronährstoffe wie Folsäure, die für die Zellfunktion und den Energiestoffwechsel wichtig sind.

### • Magnesiumreiche Lebensmittel zur Unterstützung des Energiehaushalts

Magnesium ist ein Mineralstoff, der an über 300 Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt ist. Ein Symptom eines Magnesiummangels kann beispielsweise Müdigkeit sein. Deswegen dürfen auch magnesiumreiche Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan nicht fehlen.

### • Eisenreiche Lebensmittel für mehr Vitalität

Eisen ist ein essentieller Mikronährstoff, der für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich ist. Ein Mangel an Eisen kann zu Müdigkeit und Antriebslosigkeit führen. Lebensmittel wie rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, Spinat, Kürbiskerne und getrocknete Früchte liefern Eisen und helfen, die Energiereserven aufrechtzuerhalten.



- **Antioxidantienreiche Lebensmittel für mehr Energie**

Antioxidantien helfen, den Körper vor oxidativem Stress zu schützen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Dunkle Schokolade (mit hohem Kakaoanteil) ist eine hervorragende Quelle für Antioxidantien und kann als gesunder Snack den Energiespeicher auffüllen.

- **Ausreichend Flüssigkeit zur Unterstützung des Stoffwechsels**

Die richtige Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend für den gesamten Stoffwechsel. Um den Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen, sollte man mindestens 1,5 Liter am Tag trinken. Empfehlenswert sind ungesüßte Getränke wie Mineralwasser oder Tee. Zu wenig Flüssigkeit kann zu Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen führen.

Eine vielfältige Auswahl an nährstoffreichen Lebensmitteln unterstützt nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Energie, um den hektischen Festtagen mit Gelassenheit und Vitalität zu begegnen.

## **2. Praktische Rezeptideen für die Festtage**

Lust auf gesunde, nährstoffreiche Snacks, die Ihnen Energie spenden?  
Hier sind ein paar einfache Rezeptideen:

- **Nährstoffreiche Smoothies:**

Mixen Sie Bananen, Beeren, Blattgemüse und eine Handvoll Nüsse mit einem Schuss Pflanzenmilch – für einen schnellen Energie-Kick.

- **Grüner Festtagssalat:**

Ein Salat aus Babyspinat, Avocado und Nüssen, mit einem Dressing aus Olivenöl und Zitronensaft, unterstützt Ihr Energielevel und liefert wichtige Nährstoffe.

- **PowerBalls Rezept:**

Diese kleinen leckeren Bällchen ohne Zucker eignen sich hervorragend als Plätzchenalternative oder Snack zwischendurch, um wieder voller Energie durchstarten zu können. Die PowerBalls gibt es in verschiedenen Varianten – wir haben mal ein schnelles Grundrezept aufgeschrieben.

**Zutaten:**

100 g gehackte Mandeln

180 g Datteln

2 EL Kakao oder wahlweise 3-4 EL Cranberrys

½ TL Vanille Extrakt

1 Prise Salz

Alle Zutaten mit einem Mixer zerkleinern und durchmischen. Mit einem Esslöffel die Masse portionieren und mit den Händen zu kleinen Kugeln formen. Fertig!

## **3. Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung von Energie und Ausgeglichenheit**

Gezielte Nahrungsergänzung kann Ihnen dabei helfen, sich ausgeglichener und zu fühlen.

- **B-Vitamine:**

Essentiell für den Energiestoffwechsel, Vitamin B12 unterstützt das Nervensystem und kann Müdigkeit mindern.

- **Magnesium:**

Trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nervensystem bei und hilft, Müdigkeit zu reduzieren.



- **AdaptoBalance mit Adaptogenen:**

Adaptogene wie Rhodiola rosea und Ginseng sind traditionell dafür bekannt, das allgemeine Wohlbefinden zu fördern und dem Körper in stressigen Phasen Stabilität zu geben.

- **Ashwagandha:**

Traditionell bekannt für seine beruhigende Wirkung und wird häufig bei erhöhtem Stress angewendet.

- **Safran-2-Komplex** (mit Magnesiumbisglycinat, bioaktivem B12 sowie dem Markenrohstoff Probiostress, eine Kombination aus Lacto- und Bifidobakterien mit Safran Extrakt): trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

- **5-HTP:**

5-Hydroxytryptophan (5-HTP) wird aus der afrikanischen Schwarzbohne (Griffonia simplicifolia) gewonnen. Die direkte Gabe von 5-htp scheint hier von Vorteil zu sein, wenn es um die Bildung des „Glückshormons“ Serotonin geht.

## 4. Tipps zur Stressbewältigung und mentalen Balance

Ob durch Vorbereiten von Festtagsessen, das Organisieren von Familientreffen oder durch finanzielle Belastungen – während der Feiertage ist das Stresslevel hoch. Wir haben für Sie bewährte Methoden und Strategien zur Entspannung und mentalen Balance zusammengetragen:

- **Atemübungen für schnelle Entspannung:**

Techniken wie die 4-7-8-Methode (4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen) beruhigen Körper und Geist, indem sie das Nervensystem entspannen.

- **Achtsamkeit und Meditation:**

Schon wenige Minuten Achtsamkeitsübungen oder geführte Meditationen am Tag helfen, den Fokus zu stärken und innere Ruhe zu finden. Kostenlose Apps oder Videos bieten einfache Einstiege.

- **Dankbarkeit fördern:**

Notieren Sie täglich drei Dinge, für die Sie dankbar sind. Diese Übung lenkt die Aufmerksamkeit auf Positives und fördert emotionale Ausgeglichenheit.

- **Selbstfürsorge priorisieren:**

Gönnen Sie sich bewusst kleine Pausen – sei es durch ein heißes Bad, einen Tee oder eine ruhige Lese-stunde. Lernen Sie, Grenzen zu setzen und Überforderung zu vermeiden.

- **Bewegung an der frischen Luft:**

Ein Spaziergang in der Natur beruhigt und hebt die Stimmung. Tageslicht und frische Luft wirken zusätzlich regenerierend.

## 5. Schlafhygiene während der Feiertage

Erholsamer Schlaf ist essenziell, um Energie und Stimmung zu bewahren. Diese Tipps helfen, die Schlafqualität zu fördern und morgens erholt in den Tag zu starten:

- **Regelmäßige Schlafzeiten:**

Behalten Sie feste Zeiten für Schlafengehen und Aufstehen bei, um den Biorhythmus zu unterstützen und die Schlafqualität zu stabilisieren.



- **Entspannende Abendroutine:**

Eine ruhige Routine – wie Lesen, eine warme Dusche oder beruhigende Musik – bereitet Körper und Geist auf den Schlaf vor. Vermeiden Sie Bildschirme mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen, um die Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon, nicht zu stören.

- **Schlafumgebung optimieren:**

Eine kühle, dunkle und ruhige Umgebung fördert den Schlaf. Verdunkelungsvorhänge oder Ohrstöpsel können störende Einflüsse minimieren.

- **Schlaffreundliche Ernährung:**

Verzichten Sie abends auf Koffein, Alkohol und schwere Mahlzeiten. Stattdessen kann z. B. ein Kräutertee mit Kamille den Körper auf den Schlaf vorbereiten.

- **Bewegung und Entspannung:**

Moderate Bewegung am Tag unterstützt die Schlafqualität. Leichte Dehnübungen oder Atemtechniken wie die 4-7-8-Methode helfen, Verspannungen abzubauen und den Geist zu beruhigen.

- **Positive Gedanken zum Tagesabschluss:**

Schließen Sie den Tag bewusst positiv ab, z. B. durch ein Dankbarkeitstagebuch oder das Reflektieren schöner Momente. Das hilft, Belastungen loszulassen und den Kopf freizubekommen.

## **6. Der Einfluss des Darm-Mikrobioms auf die Energie**

Das Darm-Mikrobiom beeinflusst nicht nur die Verdauung, sondern auch Immunsystem, Stimmung und Energieniveau. Während der Feiertage können ungewohnte Speisen das Gleichgewicht stören, was sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken kann. Diese Tipps helfen, das Mikrobiom zu stärken – nicht nur während der Feiertage, sondern das ganze Jahr über:

- **Darmgesunde Ernährung:**

Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen und nährstoffreichen Lebensmitteln unterstützt die Darmgesundheit. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse fördern die Ansiedlung nützlicher Bakterien. Ballaststoffe dienen als Nahrung für die „guten“ Darmbakterien und tragen so zur Aufrechterhaltung eines ausgewogenen Mikrobioms bei.

- **Probiotika:**

Nahrungsergänzungen mit nützlichen Darmbakterien wie der Safran-2-Komplex oder fermentierte Lebensmittel wie Kimchi und Kombucha stabilisieren das Mikrobiom und unterstützen die Energie.

- **Stressabbau:**

Stress beeinflusst die Darmgesundheit direkt. Achtsamkeit, Meditation und Entspannungstechniken helfen, den Geist zu beruhigen und die Darmflora positiv zu beeinflussen.

- **Flüssigkeitszufuhr:**

Ausreichend Wasser fördert die Verdauung und verhindert Verstopfung. Regelmäßiges Trinken unterstützt die Funktion des Verdauungssystems.



- **Bewegung und Schlaf:**

Ein Spaziergang nach dem Essen regt die Verdauung an und verbessert die Energie. Erhol-samer Schlaf fördert die Regeneration des Darms und stabilisiert das Mikrobiom.

## **7. Verbindung von Bewegung und Wohlbefinden.**

In der oft stressigen und kalorienreichen Feiertagszeit hilft Bewegung, das Wohlbefinden zu fördern, Energie zu erhalten und Stress abzubauen. Bereits moderate Aktivität kann viel bewirken. Hier sind einfache Tipps, um Bewegung in den Alltag zu integrieren:

- **Kurze Bewegungseinheiten:**

Flotte Spaziergänge, auch nur 10–15 Minuten, regen den Kreislauf an, fördern die Verdauung und bringen Energie. Regelmäßige kleine Einheiten summieren sich zu einem effektiven Pensum.

- **Bewegung als Stressabbau:**

Aktivität wie Yoga, Dehnen oder ein Spaziergang setzt Entspannung in Gang und kann den Feiertagsstress mindern.

- **Gesellige Aktivitäten:**

Spaziergänge oder Winterwanderungen mit Familie und Freunden bieten Bewegung und schaffen gemeinsame, positive Erlebnisse.

- **Winterliche Bewegung:**

Eislaufen, Rodeln oder ein Spaziergang im Schnee machen Spaß, fördern die Fitness und beleben den Geist.

- **Dehnübungen bei langem Sitzen:**

Sanfte Dehnungen für Nacken, Schultern und Rücken lösen Verspannungen und unterstützen die Durchblutung.

- **Bewegung als Energiequelle:**

Selbst kurze Einheiten wie leichtes Joggen, Radfahren oder einfache Übungen zu Hause können Müdigkeit reduzieren, die Durchblutung fördern und die Konzentration steigern.

- **Entspannung durch Bewegung:**

Ganzheitliche Aktivitäten wie Yoga oder Tai Chi verbinden körperliche Bewegung mit mentaler Entspannung und helfen, zur Ruhe zu kommen.

## **8. Licht im Winter: Energie und Stimmung fördern**

Die kurzen, lichtarmen Tage im Winter können sich auf Energielevel und Stimmung auswirken. Um dem entgegenzuwirken, helfen bewusst eingesetztes Tageslicht und Lichttherapie.

- **Tageslicht nutzen:**

Gehen Sie tagsüber Spaziergang. Kurze Aufenthalte draußen – selbst bei bewölktem Himmel – steigern Wachheit und Stimmung. Bereits 20–30 Minuten Tageslicht helfen, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren.

- **Lichttherapie:**

Eine Lichttherapie-Lampe (ca. 10.000 Lux) kann den Lichtmangel ausgleichen. Tägliche Anwendungen am Morgen von 20–30 Minuten unterstützen den natürlichen Rhythmus und die Stimmung.



• **Lichtfarbe anpassen:**

Nutzen Sie abends warmes Licht, um den Körper auf den Schlaf vorzubereiten. Vermeiden Sie blaues Licht, wie es von Bildschirmen ausgestrahlt wird.

• **Vitamin D ergänzen:**

In den Wintermonaten ist das Sonnenlicht zu schwach, um Vitamin D in der Haut zu bilden. Die Vitamin-D-Spiegel sinken daher im Winter. Experten raten dazu, gezielt Vitamin D zu ergänzen von Oktober bis März. Mit Tests wie dem Preventis SmartTest können Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel bequem zu Hause prüfen.

**9. Zusammenfassung:**

Mit diesen Ritualen kommen Sie entspannt durch die Feiertagszeit. Die Feiertage bieten Ihnen eine Chance, mit einfachen Ritualen die Zeit bewusst zu genießen und gelassen zu bleiben:

**Morgenroutine:**

Ein bewusster Start in den Tag mit Atemübungen oder Dehnungen hilft, den Stresspegel gering zu halten.

**Achtsamkeitspausen:**

Tägliche Minuten für Meditation, Dankbarkeit oder Atemübungen beruhigen den Geist und schenken innere Balance.

**Reflexion:**

Nutzen Sie die Feiertage, um positive Momente des Jahres Revue passieren zu lassen. Ein Dankbarkeits-tagebuch kann Zuversicht stärken.

**Offline-Zeiten:**

Digitale Pausen – etwa während Mahlzeiten – schaffen Raum für echte Entspannung und fördern Ruhe.

**Spaziergänge und Schlafrituale:**

Natur erleben, frische Luft tanken und die Stille genießen – das belebt den Geist und entspannt den Körper. Regelmäßige Routinen, wie Lesen oder Musik hören, fördern erholsamen Schlaf und geben neue Energie.

**Entspannungs-Pausen:**

Tägliche kurze Auszeiten – sei es ein warmes Bad, ein gutes Buch oder ein heißer Tee – fördern Entspannung und Selbstfürsorge.

Wir hoffen Sie mit diesem Leitfaden ein wenig unterstützen zu können und wünschen noch eine wunderschöne Weihnachtszeit!

Ihr NatuGena-Team