



Energietipps für ein aktives Leben

Danke, dass du meine Seite <https://stay-young50up> besucht und meinen Beitrag „Warum dich ab 50 ständig müde fühlst“ gelesen hast. Hier findest du eine einfache Übersicht mit Energietipps, die du sofort umsetzen kannst.

Schlafhygiene verbessern

Ein guter Schlaf ist die Grundvoraussetzung, wenn wir am nächsten Tag fit und erholt aufwachen und den Tag aktiv gestalten wollen. Manchmal sind es schon ein paar kleine Dinge im Schlafzimmer oder Gewohnheiten, die sich störend auswirken.

Diese Dinge sind relativ leicht zu ändern. Damit sollten wir anfangen:

- Sorge für ein kühles Schlafzimmer. Die ideale Temperatur liegt zwischen 16 und 18 Grad
- Lüfte dein Schlafzimmer ausgiebig vor dem Zubettgehen
- Schaffe dir eine feste Routine, gehe jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehe zur gleichen Zeit auf – auch am Wochenende
- Keine Bildschirme vor dem Schlafengehen – verzichte mindestens eine Stunde vor dem Schlafen auf TV und Smartphone
- Vermeide Alkohol am späten Abend – Alkohol mag zwar dazu führen, dass du schneller einschliffst, aber die Schlafqualität verschlechtert sich deutlich
- Vermeide spätes Essen, vor allem schweres Essen

Bewegung

Wenn wir tagsüber aktiv waren und nicht nur unseren Geist, sondern auch unseren Körper gefordert haben, sind wir am Abend so richtig angenehm müde und können viel besser schlafen.

Im Alltag sieht die Realität für viele von uns aber anders aus: wir sitzen den ganzen Arbeitstag am Schreibtisch, fahren mit dem Auto zur Arbeit und nach Hause und verbringen den Feierabend vor dem Fernseher.

Mental sind wir dann zwar müde, aber der Körper wurde nicht ausgelastet. Probiere mal mehr Bewegung in deinen Tagesablauf zu integrieren – es muss wirklich kein Leistungssport sein:

- Betätige dich sportlich. Betreibe mindestens zweimal pro Woche Ausdauersport (Schwimmen, Laufen, schnelles Gehen, Radfahren) und Gymnastik, Yoga oder Pilates
- Bewegung an der frischen Luft – idealerweise jeden Tag mindestens 15 Minuten spazieren gehen oder intensive Gartenarbeit
- Baue deinen Alltagsstress aktiv ab. Yoga und Meditation, Progressive Muskelentspannung oder Qigong sind dafür sehr gut geeignet

Ernährung und Nährstoffe

Nicht nur das späte Essen sollte vermieden werden, sondern auch das, was wir essen bedarf einem kritischen Augenmerk. Vor allem für uns Frauen ab 50 ist eine nährstoffreiche Ernährung sehr wichtig.

Das ist nicht immer leicht zu bewerkstelligen, weil wir zum einen weniger Nahrung brauchen, zum anderen oft nicht viel Zeit finden, selbst zu kochen. Junkfood, ungesunde Snacks und Süßigkeiten setzen sich auf Dauer nicht nur fest an der Hüfte an, sondern geben uns keine Energie. Sie machen uns müde.

- Sorge für eine ausgewogene Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Proteinen ist
- Achte darauf, dass du deinen Körper hinreichend mit Vitalstoffen versorgst. Vor allem Vitamin D, B12, Magnesium und Eisen werden oft nicht ausreichend durch die Nahrung zugeführt und sollten substituiert werden. Qualitativ hochwertige Produkte habe ich dir in meinem Beitrag aufgelistet.

- Proteine sind spätestens ab 50 für dich äußerst wichtig. Am besten nimmst du sie über den Tag verteilt zu dir.

Das könnte zum Beispiel so aussehen:

Ein eiweißreiches Frühstück mit einem gekochten Ei, Rührei, Magerquark oder Haferflocken mit frischen Früchten, Nüssen und griechischem Joghurt

Zum Mittagessen einen großen Salat mit Fisch oder magerem Fleisch, eine Boule mit Gemüse Tofu und Kichererbsen oder Bohnen

Abends Naturjoghurt, Quark, Früchte und Nüsse oder eine leichte Gemüsesuppe

Schau gerne auch immer mal wieder auf meinen Blog. Da gibt es kontinuierlich neue Beiträge zu den Themen Ernährung, Fitness, Gesundheit und Wellbeing die dich inspirieren und motivieren.

Bis bald, und viel Erfolg,

Deine Melanie