

# Vitalität und Lebensenergie stärken

Dr. Martin Lüthke

Diplom-Psychologe  
Klinischer Psychologe (USA)

# Überblick

- Verhalten
- Ernährung
- Denken
- Fühlen
- Energetische Maßnahmen
- Zusammenfassung

# Schlaf

1. Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten (+/- 30 Minuten)
2. 8 Stunden
3. Nickerchen tagsüber höchstens 20 bis 30 Minuten vor 15:00 Uhr
4. 2 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol
5. Evtl. Sport/körperliche Anstrengungen nach 20 Uhr vermeiden
6. Zwischen Alltag und Zubettgehen eine Pufferzone schaffen
7. Regelmäßiges Zubettgeh-Ritual
8. Bett ist nur zum Schlafen da (und Sex)
9. Aufstehen oder Liegen bleiben?
10. Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen.

# Bewegung und Sport

- Nicht zu viel, nicht zu wenig.
- Ausdauer, Kraft, Balance, Dehnung.
- Spaß und Freude, damit man dran bleibt.
- Gut fürs Gehirn, die Psyche und den Körper.



# Fasten und Entgiften

- Intermittierendes Fasten  
Ein Tag pro Woche oder  
Nahrungsaufnahme auf 8 Stunden pro Tag  
begrenzen
- Entgiften  
Darmsanierung  
Ausleitungen

# Nahrungsergänzungsmittel

- Vitamin B-Komplex
- Vitamin B-12 Lutschtabletten
- Vitamin D3 (Bluttest, Ziel 40-60 ng/ml)
- Fischöl oder Krill-Öl (Omega-3 EFS)
- Magnesium
- Ubiquinol (bio-aktives Co-Q10)
- Curcuma (mit schwarzem Pfeffer)
- Probiotika (für die Darmflora)
- Astaxanthin (Antioxidans)

# Denken

- Gehirnjogging
- Lebensphilosophie
- Gedankenhygiene
- Selbstmitleid vermeiden
- „Opfer“ oder „Schöpfer“



# Fühlen

- Freude
- Dankbarkeit
- Psychische Wunden heilen
- Vertrauen und Mut als Gegenpol zur Angst

# Energetische Maßnahmen: Vier Elemente

- *Luft*: Atemübungen
- *Erde*: Earthing/Grounding, Barfußgehen
- *Feuer*: Sonne, Solarium, Sauna
- *Wasser*: Kneippen, Schwimmen

# Energetische Maßnahmen: Meditation

- Jeder kann es lernen.
- Für jeden gibt es eine oder mehrere passende Methoden.
- Etwas ist besser als gar nichts.
- In der Stille liegt die Kraft.

# Energetische Maßnahmen: Meditative Bewegung

- Yoga
- „Fünf Tibeter“
- Tai Chi/QiGong
- „Acht Brokate“
- Donna-Eden-Routine
- Brain Gym

# Zusammenfassung

- Alle Reize, die den Anpassungsrahmen dehnen, sind hilfreich.
- Selbstverantwortung fürs eigene Wohlbefinden übernehmen.
- Disziplin ist nötig.
- Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.
- 1 %/Tag Veränderung = in 100 Tagen am Ziel.
- Wir leben im Treppenhaus: entweder geht es aufwärts oder abwärts.