

WILDE PFLANZENKRAFT HERBS & HOLISTIC HEALTH



BOOST YOUR ENERGY!
3 HACKS FÜR MEHR ENERGIE,
BALANCE & STOFFWECHSEL-
POWER



Warum du dich trotz gesunder Ernährung erschöpft fühlen kannst

Viele Frauen ernähren sich bewusst: weniger Zucker, viel Gemüse, vielleicht sogar schon Supplements. Und trotzdem fehlt die Energie.

Vielleicht kennst du das:

- Du wachst müde auf und fühlst dich den ganzen Tag ausgelaugt.
- Dein Kopf ist wie vernebelt, Konzentration fällt schwer.
- Dein Gewicht stagniert, obwohl du eigentlich „alles richtig“ machst.

Der Grund: Oft sind es unsichtbare Baustellen im Körper, die dich aufhalten.

- Blutzuckerschwankungen rauben Energie.
- Nährstoffdefizite blockieren deinen Stoffwechsel.
- Fehlende Balance zwischen Anspannung & Regeneration lässt dich ausbrennen.

Die gute Nachricht: Schon kleine Veränderungen können große Wirkung haben!

In diesem Quick-Guide zeige ich dir 3 einfache, ganzheitliche Schritte, die du sofort umsetzen kannst!

Mit Ernährung, Pflanzenkraft & gezielten Nährstoffen

So gewinnst du Schritt für Schritt deine Energie zurück – nachhaltig, alltagstauglich und ganz natürlich.

Hinweis:

Die Inhalte dieses E-Books dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine ärztliche Beratung oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Fragen zu Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln oder Therapien wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder Heilpraktiker.

Alle Empfehlungen basieren auf traditionellem Pflanzenwissen und ganzheitlichen Ansätzen und stellen keine Heilversprechen dar.

Die 3 Energy-Hacks

Hack 1 – Blutzucker-Balance

Starte jeden Tag mit einer Eiweiß-Bowl und iss Obst nie allein.

Hack 2 – Pflanzenkraft-Boost

Trinke täglich 1–2 Tassen Energie-Tee aus Brennnessel, Rosmarin und Zitronenmelisse und komme raus aus dem Kaffee-und-Zucker-Kreislauf!

Hack 3 – Nährstoff-Aufladung

Baue täglich nährstoff- und mineralstoffreiche Snacks wie Kürbiskern-Cracker ein und supplementiere Omega-3 aus gutem Fisch- oder Algenöl und Vitamin D (beides am besten nach Testung). Und lasse Deine Nährstoffversorgung checken!



Schritt 1: Stabilisiere deinen Blutzucker

Warum wichtig:

Ein stabiler Blutzucker ist die Grundlage für Energie, Konzentration und Stoffwechselbalance.

Schwankungen führen zu:

- Heißhunger
- Energieabfällen nach Mahlzeiten
- Stimmungstiefs
- Konzentrationsproblemen

So geht's:

- Jede Mahlzeit sollte **Eiweiß** enthalten (mindestens 20 g).
- **Kohlenhydrate** → immer **in Kombination** mit Eiweiß, Fetten & Ballaststoffen.
- Starte den Tag mit einem **proteinreichen Frühstück** statt mit Brot & Marmelade.

Pflanzenunterstützung:

- **Zimt** verbessert die Insulinwirkung.
- **Ballaststoffe** aus Gemüse und Obst unterstützen die Blutzuckerstabilität.
- **Apfelessig** vor Mahlzeiten kann Blutzuckerspitzen abmildern.

Praxis-Umsetzung: Eiweiß-Bowl mit Beeren & Samen

- 200 g Skyr oder Quark (oder pflanzlicher Joghurt plus 2EL extra Eiweißpulver)
- 20 g Chiasamen (oder Leinsamen)
- 1 Handvoll Beeren
- 1 EL Kürbiskerne oder Walnüsse
- 1EL Hanfsamen
- 1EL gutes Omega3-Öl
- ½ TL Zimt

Ergebnis: satt, klar & stabil durch den Vormittag.



Schritt 2: Nutze die Kraft der Pflanzen

Warum wichtig:

Pflanzen liefern Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe & Bitterstoffe, die:

- den Stoffwechsel aktivieren
- Verdauung & Leber entlasten
- Energie & Fokus schenken

Beispiele:

- **Brennnessel** → mineralstoff- & eisenreich, vitalisierend
- **Rosmarin** → regt Kreislauf & Leberfunktion an, belebend
- **Löwenzahn** → Bitterstoffe unterstützen Verdauung & Leber
- **Zimt** → stabilisiert Blutzucker, wärmt
- **Ashwagandha** → Adaptogen für Stressbalance & Regeneration

Anwendungsformen:

Tee, Smoothies, Gewürze, Pesto, Salat
oder sogar äußerlich (z. B. Rosmarin-Fußbad gegen Müdigkeit).



Praxis-Umsetzung: Energie-Teemischung

- 2 Teile Brennnessel
- 1 Teil Rosmarin
- 1 Teil Zitronenmelisse oder Minze

Zubereitung: 1 EL Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 5–7 Minuten ziehen lassen.

Wirkung: sanfte, nachhaltige Energie ohne Koffein.





ASHWAGANDAPFLANZE

Adaptogene

Für tiefergehende Unterstützung bei Stress und Erschöpfung können sogenannte **Adaptogene** wie **Ashwagandha** oder **Rhodiola** (Rosenwurz) sinnvoll sein. Sie helfen dem Körper, besser mit Stress umzugehen und die Energie-Reserven zu stabilisieren. Sprich am besten mit einer Fachperson, wenn du sie ausprobieren möchtest.

Ashwagandha (Schlafbeere) – der Stress- & Energie-Balancer

- Wirkung: Adaptogen – hilft dem Körper, mit Stress besser umzugehen, senkt zu hohe Cortisolspiegel und unterstützt erholsamen Schlaf.
- Nutzen für Energie & Stoffwechsel: Stabilisiert Blutzucker, fördert Regeneration und kann so langfristig die Schilddrüse und den Energiestoffwechsel entlasten.
- Anwendung: 1–2 g Pulver oder Kapseln abends in warme (Pflanzen-)Milch, über mehrere Wochen.
- Hinweis: Bei Schilddrüsen- oder Hormonproblemen Rücksprache mit einer Fachperson.

Extra-Pflanzen
für mehr Balance

Exkurs: Bitterstoffe & Stoffwechsel



Warum Bitterstoffe so wichtig sind

Bitterstoffe sind die unterschätzten Helfer für Energie und Stoffwechsel. In unserer modernen Ernährung sind sie fast verschwunden – durch Züchtung von Obst & Gemüse auf „mild“ oder „süß“.

Dabei sind Bitterstoffe entscheidend, weil sie:

- die Verdauungssäfte anregen (Speichel, Magensäure, Enzyme, Galle)
- die Leber entlasten, indem sie Entgiftungsprozesse unterstützen
- die Aufnahme von Nährstoffen verbessern (z. B. Eisen, Magnesium)
- den Stoffwechsel aktivieren, da Organe wie Leber & Bauchspeicheldrüse effektiver arbeiten
- Heißhunger auf Süßes dämpfen – Bitterstoffe sind natürliche „Anti-Craving-Booster“

Wenn Bitterstoffe fehlen, läuft der Stoffwechsel oft träge – ähnlich wie ein Feuer, dem das Zündholz fehlt.

Alltagstaugliche Bitterstoff-Pflanzen

- **Löwenzahn** → Blätter im Salat, Wurzel als Tee
- **Schafgarbe** → Tee oder Tinktur, besonders für Frauen
- **Artischocke** → frisch oder als Extrakt, unterstützt Leber & Galle
- **Enzian** → klassische Bitterwurzel, meist als Tinktur
- **Chicorée & Radicchio** → einfache Bitterstoff-Gemüse im Supermarkt



Praxis-Tipp: Bitter als Ritual einbauen

- Vor dem Essen ein kleines Glas Wasser mit 5–10 Tropfen Bittertinktur
- Oder: ein paar Blätter Löwenzahn oder Rucola als Vorspeise
- Oder: abends einen warmen Löwenzahnwurzeltee trinken

Wirkung: weniger Heißhunger, besseres Sättigungsgefühl, aktivierte Verdauung, spürbar mehr Energie!



Schritt 3: Auffüllen statt Ausbrennen

Warum wichtig:

Viele Frauen mit Erschöpfung haben stille Nährstoffdefizite, die oft übersehen werden. Typisch sind:

- **Eisen** → Mangel führt zu Müdigkeit, Haarausfall, Blässe
- **Magnesium** → wichtig für Muskeln, Nerven, Stressresilienz
- **Vitamin D** → unterstützt Immunsystem & Energie
- **B-Vitamine** → zentral für den Energiestoffwechsel
- **Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA)** → wirken entzündungshemmend, unterstützen Gehirn & Zellenergie, fördern Stoffwechselaktivität

Gerade die **Mineralstoffe**, die als **Grundbausteine für die Schilddrüse** dienen (z. B. **Eisen, Selen, Zink, Magnesium**), sind häufig im Mangel. Fehlen sie, läuft der Stoffwechsel wie auf Sparflamme – mit typischen Folgen: Müdigkeit, Gewichtsstillstand, niedrige Energie.

Pflanzenunterstützung:

- **Brennnessel** → Eisenquelle und Einschleuserpflanze für Eisen
- **Kakao** → Magnesiumlieferant
- **Kürbiskerne** → reich an Zink & Magnesium

Praxis-Umsetzung: Kürbiskern-Cracker

- 100 g Kürbiskerne
- 30 g geschrotete Leinsamen
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Flohsamenschalen
- 150 ml Wasser, Prise Salz

Alles verrühren, 10 Min. quellen lassen, dünn auf Backpapier streichen, bei 160 °C ca. 30–35 Min. backen.

Ergebnis: mineralstoffreicher, knuspriger Snack ohne Zucker.



Was jetzt für dich möglich ist!

Mit diesen Energy Hacks hast du schon die ersten Schlüssel in der Hand, um dich aus Erschöpfung und Stoffwechselblockaden zu lösen.

Doch jeder Körper ist einzigartig – und oft braucht es eine persönliche Strategie, die tiefer geht: Welche Nährstoffe fehlen dir wirklich? Welche Routinen passen in dein Leben? Welche Pflanzen sind für dich optimal?

Genau hier setzt mein ganzheitliches Coaching an:

Wir finden gemeinsam die **Ursachen deiner Energie-Blockaden** und entwickeln einen Plan, der wirklich zu dir passt – mit Ernährung, Kräutern und Nährstoffen, die dich nachhaltig stärken.

**Sichere dir dein kostenloses Erstgespräch –
lass uns herausfinden, was dein Körper jetzt braucht!**

Ja, ich will mehr Energie!



**Dr. phil. Melanie
Sachs-Resch**

**TÜV-zert. Health Coach
Kräuterexpertin &
ganzheitliche
Ernährungsberaterin**

**www.wildepflanzenkraft.de
kontakt@wildepflanzenkraft.de**

WILDE
PFLANZENKRAFT
HERBS & HOLISTIC HEALTH
DR. PHIL. MELANIE SACHS-RESCH
WWW.WILDEPFLANZENKRAFT.DE

