



# ADVENTGEMEINDE REIGOLDSWIL

4418 Reigoldswil, Unterbiel 31 • reigoldswil-adventgemeinde.ch



## Wach, gesund und voller Energie

Immer mehr Menschen suchen nach gesunden Alternativen zu Kaffee, schwarzem Tee oder Energydrinks. Aber wie wach werden, wenn man an den Koffein-Kick gewohnt ist? Wir stellen Ihnen hier eine Reihe von natürlichen, bewährten und wirksamen Energiespender vor, die Sie morgens oder nach der Mittagspause in Schwung bringen.

### Ingwer-Tee (mit Zitrone)

Nicht jedem bekommt Kaffee und vielen schlägt er auf den Magen. Oftmals hat das mit der im Kaffee enthaltenen Säure zu tun, die den Magen reizt. Heisser Ingwer-Tee, ohne oder mit Zitrone ist ein wunderbarer Ersatz und hat anregende und heilende Wirkung. Er belebt und beruhigt zugleich Magen und Darm. Der perfekte gesunde Energiekick am Morgen!

### Nüsse

Bevor das Nachmittagstief kommt, greifen Sie zu einer Handvoll Nüssen als Dessert. Egal ob Mandeln, Cashews, Walnüsse oder Macadamia, Nüsse sind wahre Energielieferanten und versorgen Sie mit vielen wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen und Fetten, die bei Stress helfen und die Konzentration fördern. Das Tryptophan hilft dem Körper Serotonin zu bilden... Müdigkeit ade!

### Cayenne

Über die heilenden und vitalisierenden Eigenschaften des Cayennepfeffers könnte man eine ganze Seite füllen. Seine Schärfe ist gesund und anregend, wirkt kreislauffördernd, stoffwechselanregend und durchblutungsfördernd. Ein Glas warmes Zitronenwasser mit einer Prise Cayenne statt einer Koffeinbombe getrunken und fühlen sich danach belebt und gestärkt, ohne dass es zu einem Tief kommt wenn die Wirkung nachlässt.

### Wasser

Es klingt fast zu simpel, aber tatsächlich ist Wasser der Wachmacher schlechthin. Wenn unser Körper zu wenig Flüssigkeit bekommt, äussert sich das schnell in Müdigkeit und Unkonzentriertheit. Wenn Sie einen Müdigkeitsanfall haben, greifen Sie also als allererstes zu einem grossen Glas frischen Wassers.

### Zitrusfrüchte und Wassermelone

Vitamin C schenkt sehr viel Energie. Frischer Orangensaft, eine Grapefruit, Kiwis oder Mandarinen am Morgen schmecken gut, schenken Kraft und machen sie munter. Zitrusfrüchte und Wassermelone wirken so anregend, dass man sie am Abend eher nicht geniessen sollte, damit man sich vor dem Schlafengehen nicht aufputscht. Ein tiefer und ausreichend langer Schlaf ist die wichtigste Voraussetzung für einen guten Start in den Tag.

### Frische Luft und Bewegung

Beugen Sie dem Müdigkeitsanfall nach dem Mittagessen vor, indem Sie nach dem Essen eine kleine Runde laufen gehen, das stärkt Ihren Kreislauf und hilft sogar der Bauchspeicheldrüse beim Verarbeiten des Blutzuckers. Das Tief ist überwunden und Sie gehen erquickt in die zweite Tageshälfte.

### Wasseranwendungen

Morgenmuffel kommen in Schwung mit einer schönen heissen Dusche mit einem erfrischenden kalten Abschluss. Das macht Sie zu einem neuen Menschen, stärkt das Immunsystem und das Herz, fördert die Durchblutung und lässt Sie frisch und strahlend aussehen. Während des Tages hilft ein kneipp'scher Armguss oder ein kurzes kaltes Armbad. Eintauchen, Wasser nur kurz abstreifen – das belebt sie für mehrere Stunden.

### Monatswanderung

An jedem ersten Sonntag im Monat findet eine kleine Wanderung im Baselbiet statt. Alle Naturfreunde sind herzlich willkommen.

Auskünfte: 079 340 99 41

### Gottesdienst jeden Samstag

9:00 - 9:30 Erfahrungen, Liedersingen  
9:30-10:10 Bibelgespräch in Gruppen  
10:15-11:30 Predigt

Er gibt dem Müden  
Kraft und Stärke genug  
dem Unvermögenden.  
Jesaia 40,29