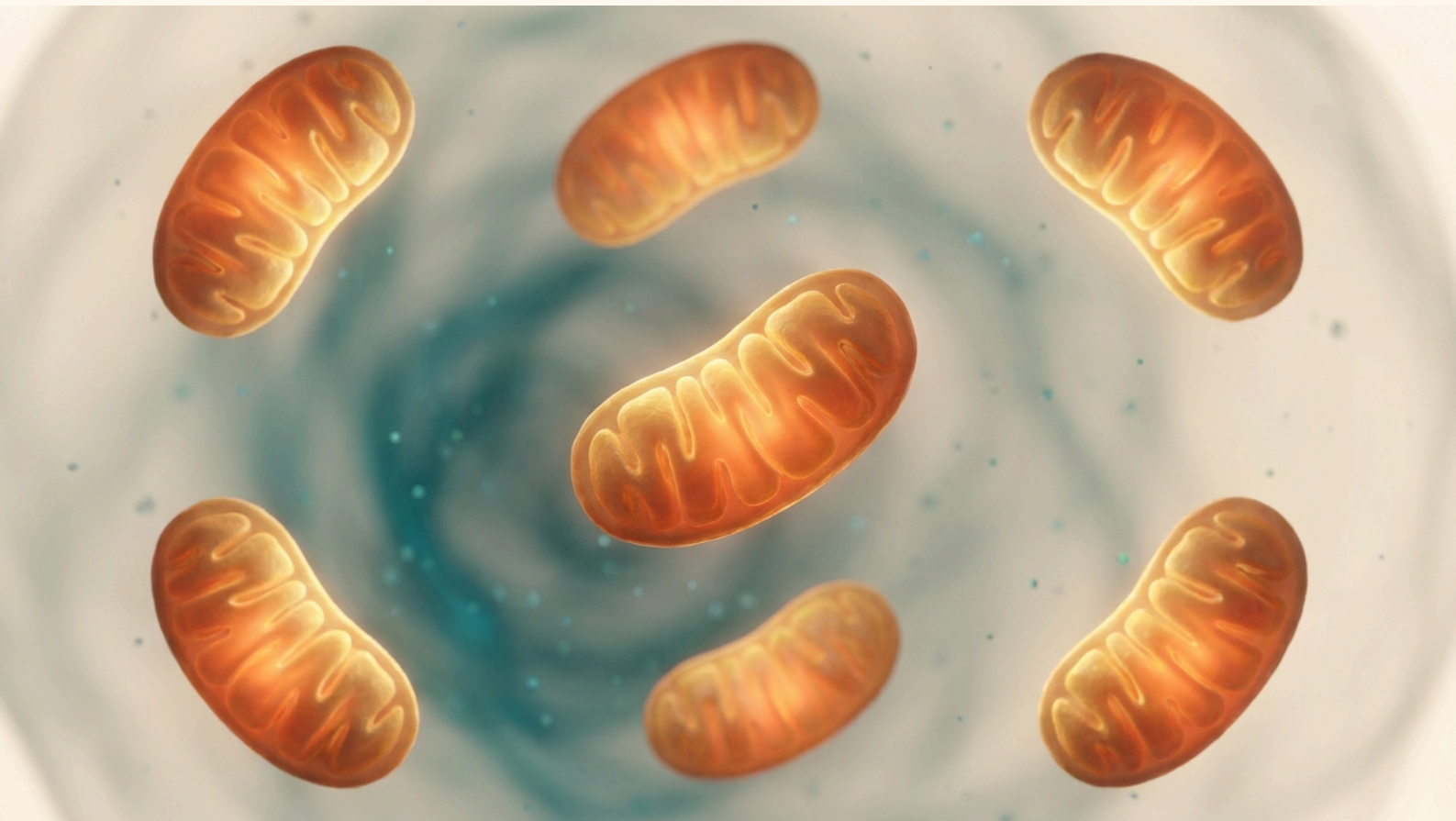




GESCHENK ZU DEN GOOD. 5 MINUTEN

Mehr Energie für deinen Tag

Sieben kleine Gewohnheiten, die dem Instandhaltungssystem deines Körpers jeden Tag ein bisschen Raum geben. Keine Kur, kein Plan: Gewohnheiten mit einem festen Anker-Moment, damit sie bleiben.





WARUM DAS FUNKTIONIERT

Dein Körper arbeitet mit einem festen Budget

Pro Tag kommt nur so viel Energie herein, und dein System verteilt sie nach einer strengen Rangordnung: Überleben zuerst, Sicherheit danach, und ganz hinten die Instandhaltung. Hautreparatur, Haarpigment, die Aufräumbrigade in jeder Zelle.

Stress ist der große Schlucker

Bei anhaltendem Stress schaltet dein Körper auf ein Kriegsbudget um: Herz, Lunge und Gehirn haben Vorrang, die Instandhaltung wird weggekürzt. Forschung aus dem Labor von Dr. Martin Picard (Columbia University) hat messbar gemacht, was das kostet: Zellen, die Cortisol ausgesetzt waren, verbrauchten rund 60% mehr Energie. Grübeln ist also kein kostenloser Hintergrundprozess.

Und Instandhaltung braucht Baustoffe

Neben Energie braucht die Instandhaltungsbrigade Material: Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß. Die sieben Gewohnheiten danach sind so gebaut, dass sie beides regeln: weniger Abfluss aus dem Budget, und Nachschub, der stimmt.

Die ganze Geschichte, mit den Studien dazu, liest du im Blog: [Warum du müde bist, obwohl du genug schläfst.](#)

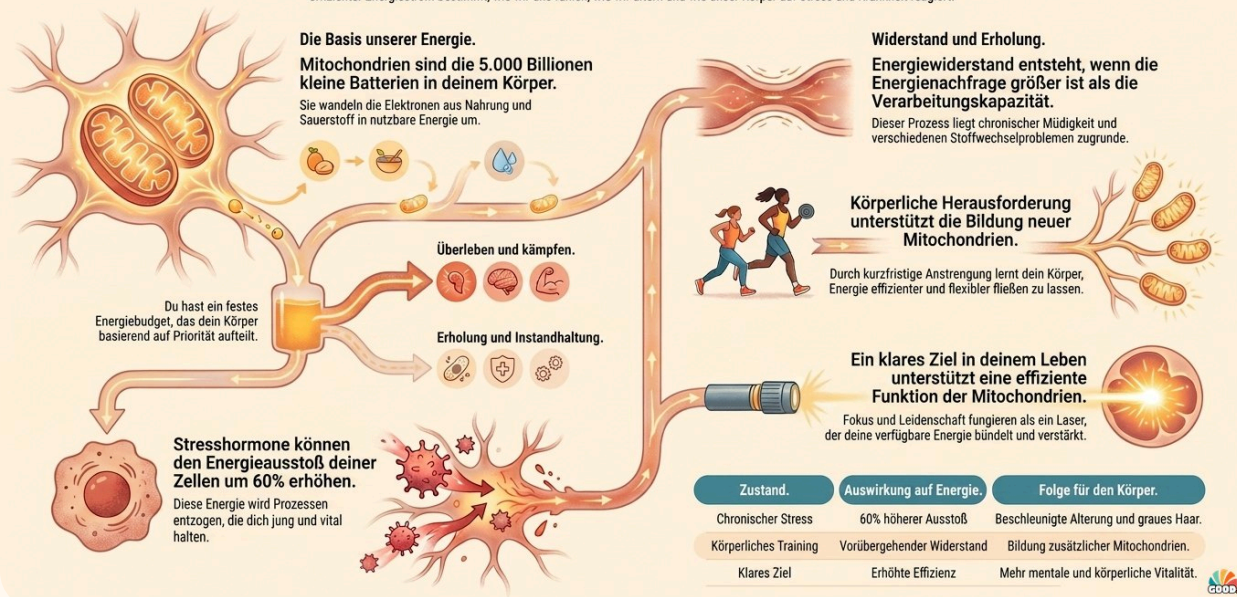


AUF EINEN BLICK

Der Motor deiner Vitalität

Mitochondrien: der Motor deiner Vitalität.

Mitochondrien sind die Kraftwerke in unseren Zellen, die Nahrung und Sauerstoff in Lebenskraft umwandeln. Ein effizienter Energiestrom bestimmt, wie wir uns fühlen, wie wir altern und wie unser Körper auf Stress und Krankheit reagiert.



Mitochondrien: der Motor deiner Vitalität, auf einen Blick.

Wusstest du das?

Mitochondrien waren einmal eigenständige Bakterien, jedenfalls ist das die gängige Theorie: Vor rund 1,5 Milliarden Jahren zogen sie bei einer größeren Zelle ein und sind nie wieder ausgezogen. Sie haben sogar noch ihre eigene DNA, als Andenken an das frühere Leben. Und diese DNA erbst du ausschließlich von deiner Mutter; die Mitochondrien des Spermiums werden nach der Befruchtung zerstört. Dein Startpunkt kommt daher von deiner Mutter, aber wie gut deine Kraftwerke laufen, wird durch deinen Lebensstil bestimmt.



DIE GEWOHNHEITEN

Sieben Gewohnheiten, sieben Anker

Jede Gewohnheit bekommt einen Anker: einen festen Moment, den es in deinem Tag schon gibt. So muss sich dein Kopf nichts merken.

1 **Starte den Tag mit einem großen Glas Wasser**

Dein Körper hat die Nacht über aufgeräumt und will die Reste loswerden. Ein großes Glas nach dem Aufstehen bringt das in Gang. Gib einen Tropfen RevitaZen dazu, mehr braucht es nicht.

⚓ **Dein Anker: das Glas, das sowieso schon neben dem Wasserhahn steht.**

2 **Ballaststoffe zuerst, Kohlenhydrate danach**

Ballaststoffe legen sich wie eine Schutzschicht in den Magen; die Kohlenhydrate danach gehen langsamer ins Blut über. Flachere Kurve, kleineres Speichersignal, längeres Sättigungsgefühl.

⚓ **Dein Anker: der Moment, in dem du den Teller füllst. Gemüse und Salat haben Vorfahrt.**

3 **Bau Muskeln auf, 2x pro Woche Krafttraining**

Bewegung ist ein guter Anfang, aber der echte Gewinn steckt im Muskelaufbau: Mehr Muskelgewebe heißt mehr Mitochondrien, also mehr Kapazität. Zwei Einheiten pro Woche reichen.

⚓ **Dein Anker: zwei feste Termine im Kalender, und die sagst du nicht ab.**

4 **Eine Runde Spaziergehen nach dem Essen**

Deine Muskeln holen sich die Glukose dann direkt aus dem Blut, ganz ohne Insulin. Zehn Minuten genügen schon.

⚓ **Dein Anker: der Moment, in dem das Besteck auf dem Teller liegt.**



DIE GEWOHNHEITEN

Die Gewohnheiten, Fortsetzung

5 Den Säbelzähntiger stoppen

Stress ist für deinen Körper ein Raubtier, selbst wenn das Raubtier nur deine Inbox ist. Drei Minuten ruhiges Atmen, beim Einatmen bis 4 zählen, beim Ausatmen bis 6, schalten den Alarm ab, und das Budget fließt zurück in die Instandhaltung.

⚓ **Dein Anker: der erste Seufzer. Wenn du dich selbst seufzen hörst, ist genau das dein Moment.**

6 Mach das Abendessen zu deinem Supplement-Moment

Ein fester Moment für alles, was zu einer Mahlzeit gehört. Bei mir liegen dort die RevitaZen+ Kapsel und meine Probiotika, und was heute Abend neben dem Teller liegt, liegt morgen wieder da.

⚓ **Dein Anker: das Tischdecken.**

7 Gib deinem Schlaf ein festes Fenster

Nachts läuft die Instandhaltung auf Hochtouren, und am liebsten im Takt. Zur gleichen Zeit ins Bett, zur gleichen Zeit raus, auch am Wochenende. Dazu bald mehr von mir.

⚓ **Dein Anker: der Wecker, den du sowieso stellst. Stell dir auch einen fürs Schlafengehen.**

Warum Anker funktionieren

Eine Gewohnheit ohne Anker verlangt jeden Tag eine Entscheidung, und Entscheidungen kosten genau das Budget, das du gerade schützt. Eine Gewohnheit mit Anker hängt sich an etwas, das ohnehin passiert. Nach ein, zwei Wochen denkst du nicht mehr darüber nach, und erst dann fängt es an zu zählen.



TÄGLICHE UNTERSTÜTZUNG

RevitaZen: Pflege in zwei Formen

doTERRA hat diesen Sommer den Nachfolger der klassischen Detox-Linie herausgebracht: tägliche Unterstützung für die Filterprozesse, die dein Körper längst selbst nutzt. Keine Kur; ein Tropfen und eine Kapsel pro Tag.



Die RevitaZen-Mischung

Sechs ätherische Öle, jedes mit einer eigenen Rolle in der Aufräumarbeit: Mandarine (Limonen), Ingwer für die Darmwand, Wacholderbeere als klassisches Nierenkraut, dazu Rosmarin, Geranie und Korianderkraut. Ein Tropfen im ersten Glas Wasser pro Tag ist 100% ausreichend.

[Mehr über die Mischung →](#)



RevitaZen+ Kapseln

Eine Kapsel in einer Kapsel: innen Pflanzenpulver (Mariendistel für die Leber, Artischocke für den Gallenfluss), außen die flüssige Mischung mit Schwarzkümmel und Vitamin E als antioxidativer Rückendeckung. Eine Kapsel pro Tag zu einer Mahlzeit; bei mir ist das das Abendessen.

[Mehr über die Kapseln →](#)

Alles unterstützt, was dein Körper längst selbst tut. Auf den Produktseiten liest du genau, was drin ist und wie du es verwendest.



ZUM SCHLUSS

Klein anfangen zählt auch



Sieben Gewohnheiten auf einmal sind ein Kriegsbudget wert, und genau das ist nicht die Absicht. Wähl eine, häng sie an den Anker, und lass den Rest warten, bis die erste von selbst läuft. Mehr Energie ist kein Sprint; es ist ein Haushaltsplan, der jede Woche ein bisschen gesünder wird.

Fragen? Antworte einfach auf die GOOD. 5 Minuten. Ich lese alles selbst und ich antworte auch selbst.

Let's go!

Tanja

© 2026 Tanja Thielen. Diese Datei darfst du unverändert teilen; übernimm bitte keine Teile daraus in eigenes Material. Die genannten Produkte sind in den Märkten von doTERRA Europa erhältlich; außerhalb dieser Märkte kann das Sortiment abweichen. Fragen dazu stellst du in unserer eigenen Community oder per Mail. Dies ist Information und keine medizinische Beratung. Nimmst du Medikamente, bist du schwanger oder hast du eine Erkrankung, sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, bevor du etwas änderst.