

Mehr Energie ab 60: 5 kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung

Ein praktischer Ratgeber für Ihren Alltag – ohne Leistungsdruck

Herausgegeben von
Susanne Klüsener-Taube & Harald Taube
Lebenskraft-60-plus.de

Inhalt	3
Mehr Energie ab 60: 5 kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung	3
Worum geht es in diesem Ratgeber?	3
Mini-Check: Wo verlieren Sie gerade Energie?	4
Energie beginnt im Alltag – nicht im Ausnahmezustand	4
Die 5 Gewohnheiten für mehr Energie ab 60	4
2) Ausreichend trinken – der Energiefaktor Nr. 1	4
.....	5
3) Tägliche Bewegung bringt spürbar neue Kraft	5
4) Bewusste Pausen schützen vor Energieräubern	5
5) Guter Schlaf ist Ihre Kraftquelle der Zukunft	6
Warum kleine Gewohnheiten langfristig so wirksam sind	6
Fünf Gewohnheiten auf einen Blick	6
Mehr Energie braucht keine Perfektion	7
Ihr nächster Schritt: Newsletter & praktische Impulse	7



Mehr Energie ab 60: 5 kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung

Ein praktischer Ratgeber für Ihren Alltag – ohne Leistungsdruck

Viele Menschen wünschen sich mit zunehmendem Alter vor allem eins: mehr Energie.

Nicht als „Höchstleistung“, sondern als Gefühl von Wachheit, Stabilität und innerer Kraft – jeden Tag.

Die gute Nachricht: Sie müssen nicht Ihr ganzes Leben umbauen. Oft entstehen spürbare Veränderungen durch kleine, leicht integrierbare Gewohnheiten, die Ihren Alltag stabilisieren. Genau dort beginnt Lebenskraft.

Worum geht es in diesem Ratgeber?

Wenn Sie sich häufiger müde, antriebslos oder schneller erschöpft fühlen, liegt die Ursache häufig nicht an „zu wenig Motivation“, sondern an einem Alltag, der dem Körper zu wenig Rahmen gibt.

Dieser Ratgeber hilft Ihnen, die größten Energieräuber zu erkennen – und fünf Gewohnheiten Schritt für Schritt einzuführen, die:

- mehr Stabilität bringen
- Wohlbefinden fördern
- den Tag wacher und ruhiger machen
- ohne Perfektion funktionieren

Mini-Check: Wo verlieren Sie gerade Energie?

Beobachten Sie einmal ehrliche Antworten auf diese Fragen:

- Wie startet Ihr Morgen – eher ruhig oder hektisch?
- Wie oft bewegen Sie sich am Tag wirklich (nicht „irgendwann“, sondern „konkret“)?
- Trinken Sie genug, oder fällt es Ihnen eher schwer?
- Gibt es echte Pausen – oder nur „weiter machen“?
- Wie erholsam ist Ihr Schlaf für Sie persönlich?

Wenn Sie bei einem Punkt „zu wenig“ spüren, dann sind Sie nicht „falsch“ – dann haben Sie nur den richtigen Ansatzpunkt gefunden.

Energie beginnt im Alltag – nicht im Ausnahmezustand

Viele setzen auf große Pläne: neue Trainingsprogramme, strenge Ernährungsregeln, radikale Umstellungen.

Das klappt oft nur kurz.

Nachhaltig wird es anders: durch kleine Gewohnheiten, die Sie wiederholen können, ohne sich zu überfordern. Ihr Körper liebt Regelmäßigkeit.

Die 5 Gewohnheiten für mehr Energie ab 60

1) Ein fester Tagesrhythmus gibt dem Körper Halt

Der Körper braucht Orientierung. Wenn Schlaf, Essen und Bewegung ständig durcheinander geraten, kostet das Energie.

Ziel: Kein „streng nach Uhr“, sondern ein stabiler Rahmen.

Was Sie tun können (kleine Ankerpunkte):

- ungefähr zur gleichen Zeit aufstehen
- regelmäßig essen (z. B. Frühstück + eine solide Mahlzeit am Nachmittag)
- abends eine kleine Routine einführen (z. B. beruhigender Ausklang statt „noch schnell“)

Warum das wirkt:

Ein Rhythmus stabilisiert Kreislauf & Schlaf, macht Hunger- und Sättigungssignale klarer und reduziert innere Unruhe.

2) Ausreichend trinken – der Energiefaktor Nr. 1

Im Alter lässt das Durstgefühl oft nach. Das heißt: zu wenig trinken fällt manchmal erst spät auf.

Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel kann Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Kreislaufprobleme begünstigen.

Praktische Trink-Helfer:

- direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser
- ein Getränk zu jeder Mahlzeit
- sichtbare „Trink-Hinweise“ (z. B. Karaffe auf dem Tisch)



- unterwegs ein Getränk griffbereit haben
- Gut geeignet: Wasser, ungesüßter Tee, stark verdünnte Schorlen.

3) Tägliche Bewegung bringt spürbar neue Kraft

Bewegung muss nicht hart sein. Für mehr Energie zählt vor allem eins: Regelmäßigkeit statt Leistung.

So leicht wie möglich starten:

- täglicher Spaziergang (10–15 Minuten reichen oft schon)
- leichte Mobilisationsübungen am Morgen
- kurze Wege bewusst zu Fuß erledigen
- Dehnen oder „in Bewegung kommen“ zwischendurch

Wichtig: Es geht nicht darum, sich zu verausgaben.

Es geht darum, dass Ihr Körper wieder Lebendigkeit spürt – statt Erschöpfung.

4) Bewusste Pausen schützen vor Energieräubern

Energie wird nicht nur durch „zu wenig Aktivität“ verloren, sondern auch durch:

- ständige Anspannung
- Reizüberflutung
- gedankliche Unruhe
- „keine Zeit zum Durchatmen“

Pausen sind kein Luxus – sie sind Selbstfürsorge.

Schon kleine Pausen helfen:

- 3–5 Minuten am Fenster sitzen
- ein paar tiefe Atemzüge bewusst zählen
- kurz still werden, statt sofort weiterzumachen
- nach einer Aufgabe bewusst den Körper „runterschalten“

Merksatz: Pausen sind Kraft für den Rest des Tages.

5) Guter Schlaf ist Ihre Kraftquelle der Zukunft

Schlaf verändert sich im Alter häufig: leichteres Einschlafen, früheres Aufwachen, weniger „sofort erholsam“. Umso wichtiger ist ein Schlaf, der Ihren Körper unterstützt.

Schlaf-freundliche Gewohnheiten:

- möglichst regelmäßige Schlafenszeiten
- abends nicht zu schwer essen
- Bildschirmzeit reduzieren (oder sanfter gestalten)
- abends eine kleine Entlastungsroutine: ruhig werden, Gedanken „parken“

Realistisch wichtig: Nicht jede Nacht ist perfekt.

Entscheidend ist ein freundlicher Umgang – Ruhe statt Druck.

Warum kleine Gewohnheiten langfristig so wirksam sind

- Sie sind machbar (statt zu groß)
- sie überfordern nicht
- sie passen in den Alltag
- sie können wachsen, ohne dass Sie scheitern

Wer versucht, alles auf einmal zu ändern, erlebt oft Frust.

Wer mit einem kleinen Schritt beginnt, sammelt Vertrauen – und genau das macht Veränderung dauerhaft.

Fragen, die Ihnen helfen:

- Was würde mir im Alltag gerade am meisten guttun?
- Wo gehe ich ohne Grund unnötig „auf“?
- Welche kleine Änderung wäre in den nächsten 7 Tagen realistisch?

Oft reichen schon:

- ein Glas Wasser mehr
- ein kurzer Spaziergang nach dem Mittagessen
- 10 Minuten Pause ohne Ablenkung

Fünf Gewohnheiten auf einen Blick

Heute starten mit:

1. Tagesrhythmus: möglichst ähnlich starten und essen
2. Trinken: über den Tag verteilt + sichtbar machen
3. Bewegung: täglich kurz und sanft
4. Pausen: klein, bewusst, regelmäßig
5. Schlaf: Abendroutine + weniger Druck

Nicht alles gleichzeitig – sondern Schritt für Schritt.

Mehr Energie braucht keine Perfektion

Es geht nicht darum, alles immer richtig zu machen.

Es geht darum, Ihren Alltag so zu gestalten, dass er Kraft gibt statt Kraft raubt.

Wenn Sie anfangen, sich auf die kleinen Stellschrauben zu konzentrieren, merken Sie meist sehr schnell:

- Sie werden stabiler
- der Tag wirkt weniger „zerrend“
- Sie fühlen sich wacher und ruhiger

Ihr nächster Schritt: Newsletter & praktische Impulse

Wenn Sie Themen wie Orientierung, Pflegeanfang, innere Ruhe und alltagstaugliche Gewohnheiten bewegen, dann tragen Sie sich hier in unseren Newsletter ein.

Im Newsletter erhalten Sie:

- kurze, umsetzbare Impulse für mehr Energie ab 60
- neue Anregungen ohne Druck (aber mit Struktur)
- praktische Ideen, die sich in den Alltag integrieren lassen

Im Buch „Lebenskraft 60+“ zeigen wir ausführlicher, wie alltagstaugliche Gewohnheiten Körper, Geist und Wohlbefinden stärken.

Denn oft sind es die kleinen Dinge, die langfristig die größte Kraft entfalten.

Weitere Informationen zum Buch: [Hier Klicken](#)

Format: Softcover

Bindung: DIN A5 hoch

Seitenzahl: 68 Seiten

Sprache: Deutsch

ISBN: 9783565450862

Verkaufspreis: 9,99 €

Herausgegeben von

Susanne Klüsener-Taube & Harald Taube

Lebenskraft-60-plus.de

Vollständiges Impressum: www.Lebenskraft-60-plus.de/impressum

Datenschutzerklärung: www.Lebenskraft-60-plus.de/datenschutz