



Angelika Fürstler

Energie essen, Klarheit denken – wie Sprossen,
Wasser, Licht und Erdung dein Gehirn ordnen

Kurzvita der Expertin

Angelika Fürstler ist Autorin, Filmemacherin und Impulsgeberin für eine praxisnahe, lebendige Ernährungs- und Lifestyle-Routine. Ihr Fokus: einfache Schritte mit **Sprossen**, **gutem Wasser**, **natürlichem Licht** und **Erdung**, die schnell mehr Energie und Klarheit bringen.

4 starke Fragen & die beste Antwort (gehirnbezogen)

Warum hilft „lebendige Kost“ beim klaren Denken?

Antwort: Frische Pflanzenkost bringt **Ordnung** in die Zellen. Sie unterstützt strukturiertes Zellwasser, macht Energie verfügbar und fördert mentale Klarheit. Sonne (besonders die warmen Anteile) und frische Pflanzensäfte verstärken diesen Effekt.

Warum sind manche trotz „gesundem Essen“ müde?

Antwort: Alltag, Stress und Gewohnheiten können die Wirkung überdecken. Beobachte, wie du dich **vor**, **während und nach dem Essen** fühlst und wähle konsequent die **nächstbessere Option**. Kleine Schritte statt alles auf einmal.

Welche Umweltfaktoren trüben das Denken sofort?

Antwort: **Dehydrierung** und Störstoffe im Alltag (z. B. **Aluminium, Fluorid**) beeinträchtigen die Wasserqualität im Körper. Dazu kommt **digitaler Dauerreiz** – er zerstreut die Aufmerksamkeit. Setze auf gutes, zellgängiges Wasser und Medienhygiene.

Welche Lifestyle-Hebel sortieren das Nervensystem?

Antwort: **Erdung**, **natürliches Abendlicht** (z. B. Kerzen) und kurze **Ruhefenster** senken innere Unruhe. Saisonale Pflanzenkost (z. B. mehr Wurzeln im Winter) unterstützt Stabilität.

3–5 prägnante Aussagen aus dem Gespräch

- **Ernährung ist Energie & Information** – sie bringt Ordnung oder Chaos in deine Zellen.
- **Mehr strukturiertes Zellwasser = mehr Energie & Klarheit** – unterstützt durch Sonne und frische Pflanzensäfte.

- **Aluminium & Fluorid meiden** – sie stören die Wasserstruktur im Körper.
- **Smartphone bewusst nutzen** – Medienhygiene schützt Fokus und Ruhe.
- **Sprossen sind der einfachste Vitalitäts-Booster** – enzymreich, frisch, schnell integriert.

Wichtigste Tipps (praxisnah)

- **Hydration zuerst:** 300–500 ml gutes Wasser nach dem Aufstehen; über den Tag verteilt kleine Mengen. Vor jeder Denkarbeit: 1 Glas.
- **Sprossen in 5 Minuten:** 1–2 Keimgläser ansetzen (z. B. Brokkoli/Linsen), täglich spülen, täglich eine Portion essen.
- **Abend-Lichtkur:** 30–60 Min. vor dem Schlafen warmes Licht/Kerzen; Blaulicht meiden
→ tieferer Schlaf, klarerer Kopf.
- **Digital-Diät:** Arbeitsblöcke ohne Handy (2–3 h), Push-Benachrichtigungen aus; Handy beim Essen außer Sicht.
- **Erdung täglich:** Barfuß auf Naturboden oder Erdungsmatte beim Lesen/Arbeiten/Schlafen – 10 Min. reichen für einen Unterschied.

Konkrete Handlungsbeispiele

- „**3x3-Klarheitsroutine**“: 3 Gläser Wasser (morgens, vor Fokus-Block, nachmittags) + 3 Handyfreie Blöcke (2 h/1 h/Abend) + 3 Erdungsfenster (je 10 Min.).
- „**Sprossen-Kickstart in 7 Tagen**“: Tag 1 Keimgläser starten; Tage 2–7 täglich spülen & essen; Tagebuch führen: Energie (0–10), Klarheit (0–10), Verdauung (0–10).
- „**Abend-Reset**“ (20 Min.): 10 Min. Kerzenlicht + 5 Min. Atem/Stillsein + 5 Min. Planung für morgen.

Empfehlungen & weiterführende Angebote

- **High Vibe Challenge** (10-Tage-Einstieg): Rezepte & einfache Routinen. [Zur Challenge](#)
- **Sprossen-Kickstart / Profikurs:** strukturierter Einstieg & Vertiefung. [Zu den Sprossenkursen](#)
- **High Vibe Food (Buch):** Porträts energiereicher Lebensmittel. [Zum Buch](#)

Optionale Ergänzungen (themennah)

- **MykoForte Komplex** (Vitalpilze inkl. Cordyceps): [Zum Produkt](#)
- **AdaptoBalance** (Adaptogene inkl. Cordyceps): [Zum Produkt](#)

Weitere Aspekte: Motivation, Fehler, Tools

- **Motivation:** Starte dort, wo die meiste Zugkraft ist – kleine Schritte schlagen Perfektion.
- **Typische Fehler:** Nur weglassen statt Booster-Lebensmittel hinzufügen; abends zu viel Blaulicht.
- **Hilfsmittel:** Keimgläser, Trinkprotokoll, Kerzen/warme Lichter, einfache Erdungsbänder.

Fazit – Bezug zur Hirngesundheit & Sofort-Umsetzung

Lebendige Kost + Wasser + Licht + Erdung schaffen Ordnung im System. Wenn Zellwasser gut strukturiert ist und Stressquellen sinken, arbeitet das Gehirn klarer.

Heute noch: 500 ml Wasser nach dem Aufstehen, 10 Min. barfuß, 1 Sprossen-Portion, 30 Min. Handy-Pause & warmes Licht am Abend.