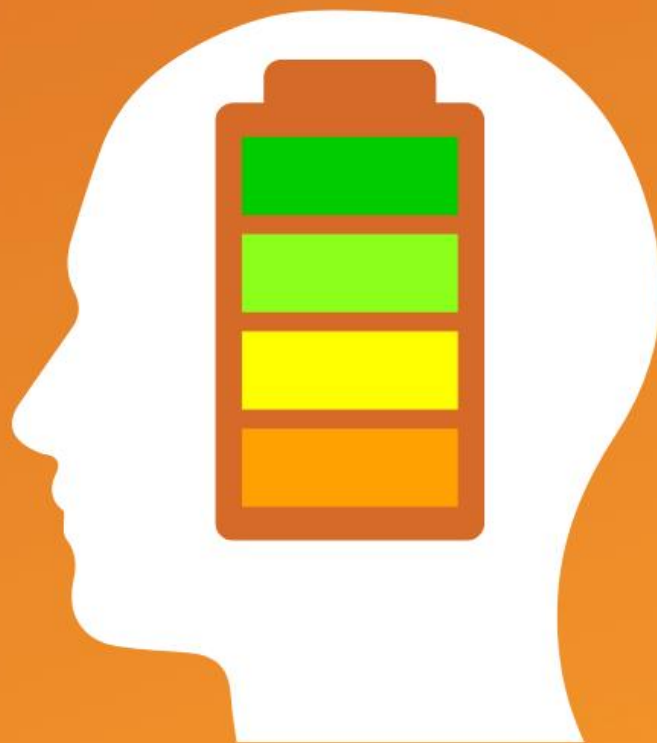


# 12 GEHEIMNISSE

von erfolgreichen Managern  
für mehr **Energie, Leistung**  
und **Motivation** im Alltag



[WWW.MEHR-ENERGIE-IM-ALLTAG.DE](http://WWW.MEHR-ENERGIE-IM-ALLTAG.DE)

# Inhalt

<b>Überblick/Einführung</b>	. . . . .	<b>3</b>
<b>Ernährung</b>	. . . . .	<b>6</b>
<b>Sport</b>	. . . . .	<b>9</b>
<b>Vegan</b>	. . . . .	<b>12</b>
<b>Schlafqualität</b>	. . . . .	<b>15</b>
<b>Bonus aus unserer Community</b>	. . . . .	<b>18</b>

# Mehr Energie im Alltag – Alle Tipps & Tricks

Schneller, besser, effektiver – ob Beruf oder Freizeit, unser Leben ist darauf ausgerichtet, dass wir in kürzester Zeit maximale Leistung erbringen sollen. Doch ständig auf einem sehr hohen Level zu performen, kostet Energie. Viele Menschen leiden unter den Folgen des ausgepowert sein, sind häufig unkonzentriert, schnell müde und oftmals gereizt. Die Akkus sind einfach leer.

Genau wie unser Smartphone, müssten auch wir regelmäßig unsere Batterien aufladen, um wieder volle Leistung bringen zu können. Einfach an die Steckdose koppeln – das geht leider nicht. Aber es gibt ein paar Möglichkeiten, wie Sie auch im stressigsten Alltag ein paar Situationen schaffen, in denen Sie Energie auftanken können.

## **Mehr Energie durch die richtige Ernährung:**

Du bist, was Du isst – dieses Sprichwort beinhaltet eine große Wahrheit. Während Fertiggerichte, Weißmehl und Zucker wahre Energieräuber sind, können gesunde Lebensmittel mit vielen Vitaminen und Nährstoffen die Energiereserven des Körpers schnell auffüllen und für Kraft, Ausdauer und Konzentration sorgen.

Nun heißt es mehr Vollkornbrot statt Baguette und Nüsse statt Schokolade.

Ebenso spielt es eine Rolle, ob Sie nur nebenbei schnell was zu sich nehmen, oder sich für das Essen ausreichend Zeit lassen und genießen.

## **Mehr Energie durch einen veganen Lebensstil:**

Die Zahl der Menschen in Deutschland, die sich für einen veganen Lebensstil entschieden haben, steigt kontinuierlich und damit auch die Anzahl der veganen Produkte.

Der bewusste Umgang mit Lebensmitteln führt nicht nur zu einer gesünderen Ernährung, weil Sie deutlich mehr frische Produkte, Rohkost und Vollkornprodukte zu sich nehmen. Die Verdauung von Fleisch raubt dem Körper auch zusätzlich viel Energie.

Wer sich für den veganen Lebensstil entschieden hat, berichtet davon, deutlich energetischer, aktiver und vitaler zu sein.

## **Mehr Energie durch Sport:**

Gehen Sie zu Fuß zur Arbeit, tauschen Sie den Lift mit dem Treppenhaus, radeln Sie am Wochenende durch den Park oder besuchen Sie nach Feierabend einen Fitnesskurs.

Das sind nicht noch mehr To-Do's auf Ihrem Zettel, sondern Tankstellen für Ihren Energiehaushalt. Darüber hinaus baut Bewegung die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ab, kurbelt die Lebensfreude an und steigert das Selbstwertgefühl.

## **Mehr Energie durch eine hohe Schlafqualität:**

Ausreichend und erholsamer Schlaf ist die beste Gelegenheit, um die Energiereserven wieder aufzutanken. Sieben bis neun Stunden sind empfohlen – daher richten Sie Ihre Bettzeit am besten nach Ihrem Wecker.

Während der Ruhephase kann der Körper regenerieren, Zellen erneuern und Kraft für einen energiegeladenen neuen Tag schöpfen. Mit ein paar Tipps finden Sie schnell Ihren gesunden Schlaf:

**Tipp #1** Gehen Sie regelmäßig zu der gleichen Uhrzeit schlafen, um Ihren Körper an einen festen Rhythmus zu gewöhnen.

**Tipp #2** Schalten Sie elektronische Geräte mindestens 30 Minuten vor der Bettzeit aus.

**Tipp #3** Schlafen Sie bei 17 bis 18 Grad Zimmertemperatur und möglichst bei geöffnetem Fenster.



## Mehr Energie durch Ernährung – Top 5 Tipps

Wer kennt nicht das Gefühl, wenn man nach einem schweren Essen einfach nur noch schlapp auf dem Sofa rumliegen will? Da kann der Braten – oder was es sonst gab – noch so lecker gewesen sein, er ist ein echter Energiefresser. Am Wochenende mag das noch gut verträglich sein – wobei wir auch hier einen Spaziergang nach dem Essen empfehlen würden. Aber in der Woche kann man sich solche Energievampire gar nicht leisten.

Nach dem Essen muss der Körper eine große Menge an Energie aufwenden, um die Nahrung zu verdauen und als Energielieferant wieder zugänglich zu machen. Daher sollte man ihn gerade dann, wenn man Energie für Job und Alltag braucht, nicht mit schwer verdaulichen Lebensmitteln belasten.

Wie sehr Ernährung und Abgeschlagenheit tatsächlich miteinander zusammenhängen, das finden Wissenschaftler erst nach und nach heraus.



Tatsache ist: Genau so, wie die richtige Ernährung Energie für den Alltag liefern kann, sorgt die falsche Ernährungsform für schnelle Ermüdung, weniger Konzentrationsfähigkeit und geringere Leistung.

Darüber hinaus wird das Immunsystem in Mitleidenschaft gezogen, wenn der Nahrungshaushalt aus der Balance gerät und auch für andere Erkrankungen – Diabetes, Gicht und sogar Krebs und Diabetes – sucht man mittlerweile die Ursache in der Art, wie wir uns ernähren.

## Die Top 5 Lebensmittel für einen Tag voller Energie

Mit folgenden Lebensmitteln holen Sie wahre Energiebooster in Ihr Leben:

### Tipp 1: Haferflocken

Starten Sie den Tag mit einem Müsli und greifen Sie bei den Haferflocken beherzt zu. In ihnen befinden sich unter anderem viele nicht lösliche Ballaststoffe, die sich förderlich auf die Verdauung auswirken. Sie quellen im Magen auf, machen lange satt und bremsen die nächste Heißhungerattacke aus.

### Tipp 2: Kefir

In der Darmflora sitzen Millionen von Bakterien, die für die Verdauung und die Nährstoffaufnahme des Körpers zuständig sind. Gerät dieses Mikrobiom durch ständigen Stress und/oder die falsche Ernährung aus dem Gleichgewicht, kann der Körper nicht mehr optimal versorgt werden.

Unterstützen Sie Ihr Verdauungssystem, indem Sie aktiv probiotisch wirkende Lebensmittel zu sich nehmen. Ein guter Lieferant dieser lebenden und lebenswichtigen Mikroorganismen ist beispielsweise Kefir.

## **Tipp 3: Ananas**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt in ihrer Ernährungstabelle fünf Portionen Obst am Tag. Ananas sollte unbedingt eine davon sein. Das Fruchtfleisch liefert viele Energiestoffe – beispielsweise Magnesium und B-Vitamine. Die sorgen nicht nur für ein gutes Nervensystem, sondern entspannen auch die Muskeln.

## **Tipp 4: Lachs**

Der Körper benötigt Fette – allerdings sind nicht alle gleich gut. Besonders gesund sind Omega-3-Fettsäuren, die nicht nur die Aktivität des Gehirns unterstützen, sondern auch die Hormon-Produktion und den Zellstoffwechsel ankurbeln. Lachs ist dafür ein ausgezeichneter Lieferant und sollte regelmäßig auf den Speiseplan.

## **Tipp 5: Nüsse**

Nüsse sind einwandfreie Energielieferanten und haben eigentlich immer Saison. Sie enthalten viele B-Vitamine, Folsäure und Vitamin E. Darüber hinaus sind sie reich an Magnesium, Kalium, Phosphor und vielen weiteren Spurenelementen, die der Körper für seinen Energiehaushalt benötigt.

Ob über den Salat, im Müsli als Topping oder als Snack – Nüsse sind eine ideale Kraftnahrung für einen kleinen Energieschub zwischendurch.





## Mehr Energie durch Sport

Es ist sicherlich unumstritten, dass Sport sich gut auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken kann. Doch verbraucht man beim Sport auch viele Energien. Ist es also nicht absurd, dass man sich körperlich betätigen soll, um die Energiereserven wieder aufzufüllen?

Nein, ist es nicht! Ganz im Gegenteil: Nicht umsonst heißt es: Wer rastet, der rostet. Sport ist ein wichtiger Katalysator, um Stress abzubauen und Energien freizusetzen, gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt und die Muskeln und die Organe erhalten mehr Nährstoffe und Sauerstoff und können aktiver arbeiten.

## Sportliche Betätigungen setzen im Körper zahlreiche Prozesse in Gang:

### Vorteil 1: Aktiviert die Hormone

Wer Sport macht, kann seinen Hormonhaushalt aktiv beeinflussen und vor allem die Bildung des Glückshormons

Serotonin erhöhen. Dieser „Rausch von innen“, wie ihn viele Sportler nennen, setzt große Energien frei, denn glückliche Menschen sind auch aktiver.

## **Vorteil 2: Reduziert Stress**

Schon zu Steinzeiten reagierte der menschliche Körper mit der Ausschüttung der Stress-Hormone Adrenalin und Cortisol. Diese dienten der höheren Leistungsfähigkeit und wurden dann bei der Flucht oder im Kampf abgebaut.

Doch der moderne Mensch erlebt viel zu viele Stress-Momente und viel zu wenig körperlichen Ausgleich. Die Stress-Hormone werden zur Belastung im Körper, können krank machen und sind Energiefresser. Sport kann diese Hormone abbauen und damit Energien für den Alltag freisetzen.

## **Vorteil 3: Power für Immunsystem und Muskeln**

Durch Sport werden auch die Abwehrzellen des Körpers mobilisiert und machen ihn weniger anfällig für Krankheiten. Der Aufbau an Muskelmasse aktiviert die Stoffwechselfvorgänge und schützt den Körper vor Entzündungen.

## **Vorteil 4: Gut gegen Erschöpfung**

Sport macht munter und viele hochkarätige Führungskräfte berichten davon, dass ihnen die besten Ideen beim Sport gekommen sind.

Im Rahmen einer Brustkrebstherapie konnte das Deutsche Krebsforschungszentrum beweisen, dass Patientinnen, die während einer Chemo- oder Strahlentherapie auch Krafttraining machten, deutlich seltener unter Erschöpfungszuständen litten, als die Patientinnen, die ohne Sport ihre Therapie absolvierten.

## **Auf die Dosis kommt es an**

Aber natürlich kann Sport auch ein Energieschlucker sein – wenn man es übertreibt. Trainieren Sie also lieber mehrmals die Woche in angenehmen Einheiten, lassen Sie Sport nicht zu einem Pflichtprogramm werden und wechseln Sie die Belastungen ab, um nicht nur einseitig gefordert zu werden. Arbeiten Sie sich Schritt für Schritt zum nächsten Level und sorgen Sie für ausreichend Pausen während des Trainings.

Wer sich regelmäßig zu müde fühlt, sollte es vielleicht einmal mit ruhigeren Sportarten probieren und sich im Yoga oder Pilates versuchen.

Ob Sie nun Gewichte stemmen, Zumba tanzen oder nach dem Büro mit dem Fahrrad eine Tour unternehmen ist gar nicht so entscheidend. Wichtig ist, dass Sie Ihre sportliche Aktivität als etwas positives empfinden und vor allem langfristig am Ball bleiben.

Achten Sie bei Ihrem Sportprogramm unbedingt auch auf die unterstützende Ernährung, um die Energien optimal zu nutzen: Eiweiß ist ein guter Energielieferant für den Muskelaufbau, Vollkornprodukte sind bis drei Stunden vor dem Sport ideal, etwa 1,5 Stunden nach dem Training sollten Sie Kohlehydrate zu sich nehmen, die der Körper schnell umsetzen kann – beispielsweise Kartoffeln und Reis.





## Mehr Energie durch einen veganen Lebensstil

Eine ausgewogene pflanzliche Ernährung, die vielseitig und abwechslungsreich ist, kann den Körper mit besonders viel Energien versorgen.

Eine vegane Ernährung ist nicht nur deshalb gut für den Körper, weil Sie auf belastende Lebensmittel wie Fleisch verzichten, sondern vor allem, weil Veganer sich sehr genau mit dem auseinandersetzen, was sie zu sich nehmen, um keine Mangelerscheinungen zu riskieren.

Wer seine Ernährung auf vegan umgestellt hat, berichtet häufig bereits nach kurzer Zeit von zahlreichen positiven Effekten:

- man fühlt sich voller Tatendrang
- der Schlaf wird besser
- die Haut strahlt mehr
- die Haare werden voller

Mit der bewussteren Ernährung geht allerdings auch noch ein weiterer Aspekt einher, der zu einem besseren Energiehaushalt führen kann.

Wer sich mit dem Thema veganer Lebensstil auseinandersetzt, entschleunigt häufig auch andere Bereiche in seinem Leben – konsumiert anders, sucht mehr Ruhepole, lässt sich nicht so schnell unter Druck setzen, legt neue Schwerpunkte. Damit wird manchmal der Alltag ganz neu justiert und Energiefresser leicht eliminiert.

Wer seine Ernährung umstellt, erlebt häufig als – meist positiv empfunden – Effekt, dass überflüssige Pfunde schnell schwinden. Während Übergewicht oft Energien hemmt, fördert das neue Körpergefühl meist auch das Empfinden und den Tatendrang.

## **Die wichtigsten veganen Nahrungsmittel im Überblick:**

### **1. Obst:**

Ob regional, saisonal oder exotisch – Obst liefert zahlreiche Nähr- und Vitalstoffe und ist ein potenter Energielieferant. Studien haben ergeben, dass beispielsweise Kiwis eine blutdrucksenkende Eigenschaft haben, Aprikosen vor Erkältungen schützen und Weintrauben die Schlafqualität verbessern können. Darüber hinaus ist Obst als kleine Zwischenmahlzeit eine tolle Alternative zu Süßigkeiten, die mit viel Zucker wieder ein Energieräuber darstellen.

### **2. Hülsenfrüchte**

Linsen, Bohne, Erbsen oder Erdnüsse- Hülsenfrüchte sind reich an hochwertigen Kohlehydraten, die der Körper deutlich langsamer abbaut und die damit auch länger als Energiespender zur Verfügung stehen. Linsen versorgen den

Körper zusätzlich mit einer Extra-Portion Zink, aber auch Kupfer und Kalium – beispielsweise in Bohnen enthalten – aktivieren die Leistung des Gehirns.

### 3. Gemüse

Gemüse ist – vor allem in roher Form – ein guter Lieferant für Vitamine, Mineralstoffe und pflanzliche Sekundärstoffe. Man kann es in drei Formen unterteilen, die die jeweilige Art der Energieabgabe recht deutlich darstellen:

Wurzelgemüse steht für stabilisierende Energie. Es wächst langsam und stetig und gibt Energien über einen längeren Zeitraum ab.

Blattgemüse erzeugt schnelle Energie, die man gleichsetzen kann mit einer gewissen Leichtigkeit und Flexibilität.

Bodengemüse hat einen sehr dichten Energiehaushalt und kommt – ganz wie seine Vertreter – in unterschiedlichster Form vor.



## Mehr Energie durch eine hohe Schlafqualität:

Essenziell im Kampf gegen Ermüdungserscheinungen und zu wenig Energie, ist ausreichend Schlaf. Doch daran hapert es häufig. Laut einer Umfrage der Apotheken-Umschau, klagt jeder Dritte bis Vierte über ausgeprägte Schlafstörungen.

Schlafprobleme können sich unterschiedlich äußern und einzeln oder gemeinsam auftreten:

- Einschlafprobleme
- Durchschlafprobleme
- Unruhiger Schlaf
- Schlafapnoe mit Schnarchen

Aber guter Schlaf ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Er ist ebenso lebenswichtig wie die richtige Ernährung und Bewegung.



Die Nachtruhe ist die Phase, in der der Körper sich von den täglichen Anforderungen erholt, vor allem die tiefen Schlafphasen dienen der Regeneration. Bewegungen, Muskelaktivität, Atmung, Herzschlag – alle Systeme werden auf ein Minimum heruntergefahren und die Energiereserven können aufgefüllt werden, um für den nächsten Tag bereit zu sein.

Das Gehirn verarbeitet die Erlebnisse und macht so den Speicher für Neues frei. Fällt diese Schlafphase aus, oder ist zu kurz, werden keine Energiereserven gebildet und der Mensch fühlt sich schlapp und ausgelaugt.

Häufige Ursachen für Schlafschwierigkeiten neben Stress sind:

- Hormonelle Umstellungen, beispielsweise in den Wechseljahren
- das Restless Legs Syndrom
- eine Schilddrüsenfehlfunktion
- die Einnahme von Medikamenten
- Depressionen oder Burn out
- Schichtarbeit

Bei Erwachsenen liegt das gesunde Schlaflevel bei etwa acht Stunden. Dabei sollte sich jeder bewusst machen, dass man nicht vorschlafen oder Schlaf nachholen kann.

## **Besser schlafen mit diesen Tipps**

Um die Schlafqualität nachhaltig und langfristig zu verbessern, sollten Sie folgende Tipps beherzigen:

**Tipp 1:** Halten Sie, wenn möglich, einen Schlafrhythmus mit nur minimalen Abweichungen ein.

**Tipp 2:** Suchen Sie sich ein Einschlafritual – beispielsweise eine Körperreise – das Sie zur Ruhe bringt und Ihrem Körper signalisiert, dass nun die Erholungsphase beginnt.

**Tipp 3:** Vermeiden Sie bei Schlafproblemen den Mittagsschlaf oder das Nickerchen zwischendurch. Dies bringt Ihren Rhythmus unnötig durcheinander.

**Tipp 4:** Treiben Sie Sport und povern Sie Ihren Körper richtig aus. Eine Studie der Oregon State University und der Bellarmine University USA hat ergeben, dass die Schlafqualität sich durch Sport deutlich erhöht. Aber vermeiden Sie körperliches Training unmittelbar vor der Schlafenszeit – sonst wirkt der Sport kontraproduktiv und pusht Sie auf.

**Tipp 5:** Gerade in stressigen Phasen sollten Sie Ihren Ablauf des nächsten Tages unbedingt vor der Schlafenszeit geplant haben, um den Kopf besser zur Ruhe zu bekommen.

**Tipp 6:** Verzichten Sie auf aufputschende Getränke wie Kaffee, Schwarzer Tee oder stark gesüßte Getränke. Die halten Sie nur vom Schlaf ab. Trinken Sie vor der Nachtruhe beispielsweise einen Baldriantee, der die erholsame Nachtruhe fördert.

**Tipp 7:** Fühlen Sie sich trotz Schlaf am Morgen müde und inaktiv, kurbeln Sie den Kreislauf mit etwas Gymnastik und vor allem viel frischer Luft an.

Kurze Phasen mit Schlafstörungen sind nicht unüblich. Halten diese über einen längeren Zeitraum an, sollten Sie einen Arzt zu Rate ziehen, um andere Ursachen für Ihre Probleme auszuschließen.

## Bonus aus unserer Community

**Tipp #1 von Andreas Trienbacher (Personaltrainer):** Mach Sport. Damit ist aber nicht ausschließlich stundenlanges Fitnesstraining gemeint. Damit meine ich kleine mini Workouts am Arbeitsplatz. Eine Minute lange hüpfen hält den Kreislauf in Schwung und steigert die Konzentration.

**Tipp #2 von Patrick Heiz (Verkaufskoach/dealcloser.ch):** Das wichtigste für mehr Energie im Alltag ist der Fokus. Konzentriere dich auf eine bestimmte Sache, um mit maximaler Konzentration und Leistungsfähigkeit zu arbeiten.

**Tipp #3 von Tim (Instagram: tim\_th):** „Meine Mottos sind ganz einfach! Versuch jeden Tag besser zu sein als du es Gestern warst! Und wo ein Wille ist, ist auch ein Weg! Das schenkt mir die nötige Energie und Motivation jeden Tag aufs Neue 100% zu geben!“

**Tipp #4 von Markus (Instagram: mbsteindl):** Für mehr Konzentration und Energie im Alltag empfehle ich Sport am Morgen.

**Tipp #5 von Tobi Bauer (Instagram: tobis\_energy):** Mein bester Tipp für mehr Energie ist Fokus und die Gewissheit das wir bloß 70 Jahre hier haben.

**Tipp #6 von Pascal Tschann (Instagram: pascal\_tschann):** Hallo erstmal, meine Tipps für den Alltag sind: Mache irgendeinen Sport, denn du fühlst du dich direkt fitter. Ausgewogene Ernährung. Jeder Tag als ein Geschenk sehen, denn es könnte dein letzter sein.

**Tipp #7 von Zsolt Kucska (Instagram: mindzed):** Suche die Nähe zu Menschen die dich aufziehen.

## Zusatz Bonus

Aus unseren Community Tipps kannst du hoffentlich einiges mitnehmen. Ich würde mich sehr freuen, wenn du uns deine persönlichen Tipps für mehr Energie teilen würdest.

Vielleicht hast du auch gemerkt, dass viele Menschen Sport empfehlen. Im Grunde geht es darum einen gesunden Ausgleich zwischen Arbeit und Leben zu finden. Es gibt auch einige erfolgreiche Persönlichkeiten wie zum Beispiel Dirk Rossmann, die sich einen Sport aussuchen, den sie gerne ausüben. **Dirk Rossmann** geht zum Beispiel gerne mit seiner Familie und seinen Freunden Tennis spielen. Andere Leute gehen gerne Jet Ski fahren oder Golfen. Wichtig ist nur, dass man den Kopf frei bekommt, um am nächsten Tag wieder voller Energie in den Tag starten zu können.

**Frank Thelen** geht zum Beispiel gerne Skateboarden. Das ist ein Sport, bei dem man sich zu 100% auf den Sport konzentrieren muss.

Erfolgreiche Fernsehstars wie zum Beispiel **Eckart von Hirschhausen** bevorzugen hingegen lieber einen entspannten Saunaabend. Aus Erfahrung kann ich persönlich den Weg in die Sauna nur empfehlen.

Andere wiederum gehen gerne im Wald spazieren, um sich von der Umgebung und der Natur inspirieren zu lassen.

Um sich selber optimal zu regenerieren sollte jeder sein eigenen Weg finden. Ich glaube es hilft enorm, viele verschiedene Dinge auszuprobieren.

Auf diesem Wege wünsche ich dir viel Erfolg bei der Umsetzung und beim Ausprobieren!

Dein Bennet Arp

## Haftungsausschluss:

Die Nutzung dieses E-Books und die Umsetzung der enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Schäden jeglicher Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Dieses Werk wurde sorgfältig erarbeitet und niedergeschrieben. Der Autor übernimmt jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben vom Autor übernommen werden.

## Urheberrecht:

Das Werk einschließlich aller Inhalte, wie Informationen, Strategien und Tipps ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung werden rechtliche Schritte eingeleitet.

[www.mehr-energie-im-alltag.de](http://www.mehr-energie-im-alltag.de)

Ludwig-Erhard-Str. 14

49134 Wallenhors