FÜR MAMAS, DIE MORGENS ALLES RICHTIG MACHEN

Warum du um *14 Uhr* einbrichst

Und warum es nichts mit Disziplin, zu wenig Schlaf oder deinem Alter zu tun hat.

Ein 10-Minuten-Aha für deinen Nachmittag 💜

@catharina.in.balance

DER MOMENT, AN DEM ES KLICK MACHT

Du bist nicht undiszipliniert. Du fährst Achterbahn.

Kennst du das? Es ist kurz nach zwei. Die Kinder sind versorgt, die To-do-Liste noch lang – und dein Körper macht einfach zu.

Die Augen werden schwer, der Kopf wattig. Du liest denselben Satz zum dritten Mal. Und eine Stimme in dir sagt: *Reiß dich zusammen. Andere kriegen das doch auch hin.*

Diese Stimme lügt. Dein 14-Uhr-Tief ist kein Charakterfehler, kein fehlender Wille, keine Faulheit. Es ist ein körperliches Muster, das jeden Tag fast auf die Minute abläuft – weil du morgens etwas tust, von dem dir alle erzählt haben, es sei gesund.

Die unbequeme Wahrheit

Der Grund für deinen Absturz liegt nicht im Nachmittag. Er liegt in deinem Frühstück – Stunden bevor du überhaupt müde wirst.

Die Achterbahn, die du nicht spürst – bis sie dich runterzieht

Ich erzähl dir kurz von mir, weil ich dachte, ich mach alles richtig. Mein Morgen: erstmal Kaffee mit Hafermilch, der hat mich schön satt gemacht. Kinder fertig machen, wegbringen. Und erst zurück, wenn Ruhe war, gab's Frühstück – Porridge mit Banane, Apfel und Hafermilch. Oder Granola mit Joghurt und Banane. Klingt gesund, oder?

Genau das ist die Falle. Was mein Körper bekam, war eine Ladung Zucker nach der anderen – auf nüchternen Magen. Hafermilch im Kaffee, dann Hafer plus Banane plus Apfel. Fast reine Kohlenhydrate, kaum Eiweiß, kaum Fett, das bremst.

> *Ich hab nicht zu wenig getan. Ich hab morgens die Bremse für meinen eigenen Nachmittag reingelegt.*

Deine Blutzucker-Achterbahn

↗ Er schießt hoch. Du fühlst dich kurz wach und satt.

↘ Dein Körper überschießt beim Runterregeln.

↓ Ein paar Stunden später – gegen 14 Uhr – fällst du ins Loch.

Das Verrückte: An Tagen, an denen ich schnell ein Brot mit Putenbrust und Käse gegessen hab, ging's mir nachmittags besser. Ich hab nur nie verstanden, warum. Heute weiß ich es – und zeige es dir jetzt.

DEIN SOFORT-HEBEL FÜR MORGEN FRÜH

Bau dein Frühstück um – und dein Körper hört auf, Achterbahn zu fahren

Du musst nicht weniger essen. Du musst nur anders anfangen. Drei kleine Verschiebungen, mehr nicht.

1. **Eiweiß zuerst.**
   Bevor Hafer, Banane oder Brot: etwas mit Eiweiß. Ein Ei, Quark, Skyr, Hüttenkäse, ein paar Nüsse. Eiweiß ist die Bremse, die deinen Blutzucker sanft hält.

2. **Kaffee nicht auf ganz leeren Magen.**
   Der Kaffee mit Hafermilch als Alleinstart ist versteckter Zucker ohne Gegengewicht. Ein, zwei Bissen mit Eiweiß dazu – und der Start ist ein anderer.

3. **Süßes nie nackt.**
   Banane, Apfel, Porridge dürfen bleiben. Aber immer mit Fett oder Eiweiß daneben – Nüsse, Joghurt, Skyr, Nussmus. Dann rollt die Achterbahn nicht los.

Dein Test für morgen

Bau nur eine dieser drei Sachen ein. Und dann achte gegen 14 Uhr auf dich. Kein Absturz? Weniger wattig im Kopf? Dann hast du gerade selbst gespürt, dass es nie an deiner Disziplin lag.

EHRLICH GESAGT

Und wenn du morgens alles richtig machst und trotzdem abstürzt?

Dann liegt es nicht mehr am Frühstück. Dann ist etwas anderes leer gelaufen.

Das Frühstück ist der schnellste Hebel – der, den du am selben Tag spürst. Deshalb fangen wir da an. Aber es gibt Tage, da hast du alles richtig gemacht und fällst trotzdem ab 14 Uhr in dieses Loch: nur noch funktionieren, schnell gereizt, abends leer auf der Couch.

Das ist kein Ernährungsproblem mehr. Das ist ein Nervensystem, das zu lange zu viel getragen hat. Mental Load, Reizüberflutung, dieser Kopf, der nie Pause macht – die ziehen dir jeden Tag Energie, ganz ohne dass du es merkst. Und dagegen hilft kein anderes Müsli.

Kurz gesagt: Das Frühstück bringt dich durch den Nachmittag. Aber raus aus der Dauererschöpfung kommst du erst, wenn dein Nervensystem wieder runterfahren darf. 💜

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Raus aus dem *Nachmittagstief*

Mein Kurs holt dich da ab, wo das Frühstück aufhört: bei deinem überlasteten Nervensystem. In 5 Modulen zeige ich dir, wie du wieder runterfährst.

Modul 1	Warum du jeden Nachmittag abstürzt
Modul 2	Die größten Energie-Räuber im Mama-Alltag
Modul 3	Die 10-Minuten Reset-Methode
Modul 4	Essen & Trinken für stabile Energie
Modul 5	Deine Mama-Nachmittagsroutine

Inklusive Workbook und Frühstücks-Rezeptbuch für den perfekten Start in den Tag.

27 € ~~47 €~~ **Nur für dich als Leserin**

Hier geht's zum Kurs →

@catharina.in.balance