MÜDE. GEREIZT. AUSGELAUGT.

WARUM DAS KEIN NORMALER MAMA-ALLTAG SEIN MUSS – UND WAS WIRKLICH DAHINTERSTECKT

@catharina.in.balance
Balance & Energie für Mamas

DU SCHLÄFST – UND BIST TROTZDEM MÜDE?

WARUM DAS NICHT NORMAL IST

Du schläfst – und bist trotzdem müde. Du schaffst deinen Alltag irgendwie, aber innerlich fühlst du dich oft leer, gereizt oder einfach nicht mehr wie du selbst?

Vielleicht sagst du dir Dinge wie:

- „Es ist halt gerade viel."
- „Ich bin eben Mama."
- „Ich muss mich einfach mal mehr zusammenreißen."
- „Andere schaffen das doch auch."

Aber ganz ehrlich?

Dauererschöpfung ist nicht einfach nur Alltag. Ja, Kinder, Mental Load und zu wenig Schlaf spielen eine Rolle. Aber wenn du dich über längere Zeit dauerhaft ausgelaugt fühlst, dann steckt oft mehr dahinter als einfach nur Stress.

Und genau das ist der Punkt, den viele Frauen viel zu lange übersehen:
Das Problem ist oft nicht, dass du zu wenig tust – sondern dass dein Körper zu lange zu viel tragen musste.

@catharina.in.balance

3 HINWEISE, DASS DEIN KÖRPER GERADE UNTERSTÜTZUNG STATT DRUCK BRAUCHT

1. Du wachst morgens auf – und fühlst dich trotzdem nicht erholt

Du hast geschlafen, aber dein Körper fühlt sich trotzdem nicht wirklich „aufgeladen“ an?
Dann ist das oft ein Zeichen, dass dein System nicht mehr richtig regeneriert.

2. Du bist schneller gereizt, emotional dünnhäutig oder überfordert

Erschöpfung zeigt sich nicht nur körperlich.
Wenn du schneller genervt bist, innerlich dauerangespannt oder weniger belastbar als früher, dann ist das oft kein Zufall.

3. Du funktionierst – aber du fühlst keine echte Energie mehr

Du bekommst den Alltag hin. Aber nur, weil du dich durchziehst und einfach durchhälst, um nicht schwach zu erscheinen?
Dann lebt dein Körper oft längst im Funktionsmodus statt in echter Regeneration.

Und genau das fühlt sich irgendwann an wie:
„Ich bin einfach nur noch erschöpft.“

@catharina.in.balance

WAS WIRKLICH DAHINTERSTECKEN KANN

Viele Frauen versuchen, ihre Erschöpfung mit mehr Schlaf, Kaffee oder Disziplin zu lösen.

Aber wenn dein Körper längst im Ungleichgewicht ist, dann reicht das oft nicht mehr aus.

Denn hinter ständiger Müdigkeit können Dinge stecken wie:

- ein dauerhaft überlastetes Nervensystem
- innere Entzündungsprozesse
- Nährstoff-Ungleichgewichte
- Zellen, die nicht mehr optimal versorgt sind

Und genau hier liegt bei vielen Frauen ein riesiger blinder Fleck:
Sie versuchen, mit Willenskraft aus einem Zustand herauszukommen, für den dem Körper oft schlicht die Grundlage fehlt.

Ein Faktor, der dabei besonders oft unterschätzt wird, ist zum Beispiel Omega-3 – weil es unter anderem eine wichtige Rolle spielt bei:

- Entzündungsregulation
- Zellgesundheit
- mentaler Belastbarkeit
- Regeneration und Energie

Und genau deshalb reicht es oft nicht, einfach nur „irgendetwas“ zu versuchen.

@catharina.in.balance

WENN DU DICH WIEDERERKENNST, HÖR DIR MEINEN KOSTENLOSEN AUDIOKURS AN.

DARIN ERFÄHRST DU

- warum so viele Frauen trotz Schlaf erschöpft bleiben
- was stille Entzündungen und Nährstoff-Ungleichgewichte damit zu tun haben
- und warum der erste sinnvolle Schritt oft ein ganz anderer ist, als viele denken

Du braucht nicht einfach noch mehr auszuprobieren oder einfach weiter durchzuhalten. Sondern erst verstehen, was in deinem Körper wirklich los ist – und wo du sinnvoll ansetzt.

Genau dazu habe ich eine kurze Audio für dich erstellt.
Schreib mir bei Instagram einfach das Wort: AUDIO
Dann schicke ich ihn dir direkt in deine DMs

Du bist nicht „einfach müde“. Und musst das auch nicht hinnehmen.
Ich helfe Dir, zurück in deine Energie zu kommen.



Deine ♡ Catharina

@catharina.in.balance