WARUM DEIN AKKU ALS MAMA SCHON MITTAGS LEER IST

&

7 EINFACHE HEBEL, DIE DIR WIEDER MEHR ENERGIE GEBEN

INHALT

EINLEITUNG

1. Entzündungslevel senken
2. Reizüberflutung reduzieren
3. Tiefschlaf-Qualität unterstützen
4. Mentale Tabs im Kopf reduzieren
5. Nährstofflücken schließen – einfach & klar
6. Mikro-Pausen nutzen, die sowieso bereits existieren
7. Den Blutzucker stabilisieren – ohne neue Regeln

Liebe Mama,

Vielleicht kennst du dieses Gefühl:
Der Tag hat gerade erst richtig begonnen – und trotzdem fühlst du dich schon leer. Du funktionierst. Du organisierst. Du kümmerst dich um alles.

Und gleichzeitig fragst du dich:
„Warum bin ich eigentlich schon mittags komplett erschöpft?“

Genau so ging es mir auch.

Lange dachte ich, das wäre einfach normal als Mama:
zu wenig Schlaf, zu viel Stress, zu viele Aufgaben. Also habe ich versucht, einfach noch besser zu funktionieren. Mehr Kaffee. Mehr Durchhalten. Mehr Disziplin. Aber mein Akku blieb trotzdem leer.

Bis ich verstanden habe:
Oft liegt es nicht daran, dass wir „zu schwach“ sind, sondern daran, dass Körper und Kopf dauerhaft im Ausnahmezustand laufen. Mental Load. Reizüberflutung. Blutzuckerachterbahn. Fehlende Regeneration. Nährstofflücken.

Viele Mamas halten das längst für normal.

Aber nur weil etwas häufig ist, muss es nicht normal sein.

Deshalb findest du in diesem Guide 7 einfache Hebel,
die dir helfen können, wieder mehr Energie im Alltag
zu spüren – ohne Perfektion und ohne zusätzlichen Druck.

Deine Catharina ♡



HEBEL 1

Senke stille Entzündungen – dein unsichtbarer Energieräuber

Viele Mamas fühlen sich müde oder „durchgehend erschöpft“, obwohl sie genug schlafen. Häufig stecken sogenannte stille Entzündungen dahinter – kleine, unterschwellige Prozesse im Körper, die man nicht direkt spürt, die aber dauerhaft Energie kosten können. Sie entstehen oft durch Stress, Ernährung oder Schlafmangel. Das Gute: Man kann sie mit wenigen, einfachen Gewohnheiten sanft reduzieren – ganz ohne zusätzlichen Aufwand.

Wie du diesen Hebel nutzt – ohne Mehraufwand:

- Achte auf eine Balance zwischen Omega-3 und Omega-6
- Bewege dich intuitiv (Spazieren, Spielen mit dem Kind – reicht völlig)
- Baue natürliche Anti-Entzündungsfoods ein (automatisch über eure normalen Mahlzeiten)

So unterstützt du deinen Körper dabei, wieder mehr Ruhe zu finden – und gibst deiner Energie die Chance, sich ganz natürlich zu erholen.

Warum das hilft:
Wenn dein Körper weniger „im Alarmmodus“ ist, wird Energie frei – für dich, deinen Alltag und deine Gedanken.



HEBEL 2

Weniger Reize – mehr Ruhe im Nervensystem

Viele Mamas werden nicht durch „zu wenig Schlaf“ müde, sondern durch permanente Reizüberflutung. Geräusche, Nachrichten, offene To-dos, Kinderstimmen, Bildschirme – all das hält dein Nervensystem ständig auf Alarmbereitschaft. Wenn der Kopf nie zur Ruhe kommt, fühlt sich selbst ein entspannter Moment erschöpfend an. Du brauchst dafür keine Morgenroutine oder Meditation: Schon kleine, alltägliche Reizpausen wirken oft überraschend entlastend.

Reizreduktion geschieht automatisch, wenn du auf Folgendes achtest:

- Handy weniger im Blickfeld
- 1–2 stille Momente am Tag (z. B. im Bad, beim Kochen, beim Warten)
- Fernseher oder Hintergrundgeräusche reduzieren
- kurze Pausen, in denen du nichts „konsumierst“

Keine neuen Aufgaben – nur kleine Mikro-Momente, die ohnehin passieren.

Warum das hilft:
Wenn Reize sinken, kann das Nervensystem entladen – und Energie fließt wieder.



HEBEL 3

Unterstütze deinen Tiefschlaf – selbst wenn du keine Zeit hast

Mamas schlafen oft nicht „schlecht“ – sondern nicht tief.
Oft fehlt nicht die Schlafdauer, sondern die erholsame Phase, in der der Körper wirklich regeneriert.

Du kannst deinen Tiefschlaf ganz automatisch fördern durch:

- weniger Blaulicht vor dem Schlafen (kein Handy 1 Stunde vor dem Schlafen gehen)
- Zimmer lüften → Sauerstoff entspannt
- warm duschen → Körper entspannt
- im Bett Licht aus statt Scrollen
- abends deine „Gedankenliste“ nicht im Kopf halten (siehe HEBEL 4 nächste Seite)

Tiefschlaf ist der wichtigste Energie-Booster – und du kannst ihn ohne Aufwand verbessern.

Warum das hilft:
Tiefschlaf ist die Phase, in der dein Körper am meisten Energie zurück-gewinnt. Kleine Veränderungen wie weniger Blaulicht oder ein ruhiger Übergang ins Bett helfen dir, schneller und tiefer zu schlafen.



HEBEL 4

Schließe mentale Tabs – ohne neue To-do-Liste

Mamas haben oft nicht zu wenig Zeit – sondern zu viele offene „Browserfenster“. Ständig schwirren Gedanken, To-dos und Erinnerungen gleichzeitig im Kopf herum, und genau das kostet am meisten Energie. Wenn dein Gehirn dauerhaft zwischen Aufgaben springt, fühlt sich selbst eine Pause anstrengend an.

Du kannst Tabs schließen, ohne dich hinzusetzen und zu planen:

- Sprich kleine Dinge sofort aus
- Mini-Übergänge bewusst wahrnehmen („Ich mache jetzt X, danach Y“)
- Schreibe Gedanken im Handy HEBEL statt im Kopf
- Nutze Sprachmemos (keine extra Zeit!)
- Kleine Entscheidungen sofort treffen
- Verschlanke deinen Haushalt - weniger Dinge = mehr Zeit

Je weniger Tabs offen sind, desto mehr Energie wird frei. Es ist wie ein Neustart für deinen Kopf

Warum das hilft:
Wenn weniger Gedanken gleichzeitig offen sind, verbraucht dein Gehirn deutlich weniger Energie. Dein Kopf fühlt sich leichter an – und du hast automatisch mehr Fokus und Ruhe.



HEBEL 5

Nährstofflücken schließen – einfach, klar & logisch

Viele Mamas essen gar nicht so schlecht – und sind trotzdem erschöpft. Der Grund: Schwangerschaft, Stillen und chronischer Schlafmangel leeren bestimmte Nährstoffreserven so stark, dass die Ernährung allein sie kaum wieder auffüllen kann. Drei Nährstoffe fehlen dabei fast immer. Nicht als Diagnose – sondern als Erfahrungswert aus meinem eigenen Körper und dem vieler Mamas.

Die drei häufigsten Nährstofflücken bei Mamas:

- Vitamin D – steuert Energie, Stimmung und Immunsystem
- Omega-3 – reduziert stille Entzündungen und unterstützt die Hormonbalance
- Magnesium – für Tiefschlaf, ruhigere Nerven und
- weniger Reizbarkeit

Kein kompliziertes Protokoll – nur drei gezielte Bausteine.

Warum das hilft:
Wenn der Körper bekommt was er wirklich braucht, muss er nicht mehr auf Reserve laufen – und Energie kommt fast wie von selbst zurück.



HEBEL 6

Mikro-Pausen nutzen, die sowieso vorhanden sind

Viele Mamas glauben, sie bräuchten lange Ruhezeiten, um Energie zu tanken – dabei reichen oft schon 30 Sekunden, wenn man sie bewusst wahrnimmt. Diese kleinen Pausen sind längst in deinem Alltag vorhanden: beim Zähneputzen der Kinder, im Bad, beim Warten auf den Wasserkocher, beim Anziehen, beim Einschlafbegleiten oder sogar beim Kochen. Wenn du diese Momente kurz nutzt, entsteht Erholung ganz ohne zusätzlichen Aufwand.

Wie du diese Momente nutzt – ohne extra Aufwand:

- 3 tiefe Atemzüge
- Schultern bewusst locker lassen
- Einen Gedanken loslassen
- Handy HEBELdrehen
- Einen kurzen sachten Stretch

So aktivierst du die „versteckten“ Energie-Booster, die du schon hast.

Warum das hilft:
Jeder Mini-Moment beruhigt dein Nervensystem und gibt deinem Körper das Signal:
"Ich bin sicher." Das gibt sofort mehr Energie, weniger Überreizung.



HEBEL 7

Stabilisiere deinen Blutzucker – ohne neue Regeln

Viele Energieeinbrüche bei Mamas entstehen nicht durch Schlaf oder Stress, sondern durch starke Blutzuckerschwankungen. Das führt zu Heißhunger, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und dem Gefühl, „ständig leerzulaufen“. Du musst dafür aber nichts radikal umstellen – kleine, einfache Anpassungen reichen völlig aus.

Maßnahmen – ohne Mehraufwand

- Erst Proteine oder Fette essen, dann etwas Süßes
- Obst mit Nüssen kombinieren
- Getränke möglichst ohne Zucker
- Kleinere Snacks statt lange Pausen
- Vollkorn bevorzugen, wenn es ohnehin verfügbar ist

So kannst du deine Energie über den Tag stabil halten, ohne deinen Alltag umkrempeln oder strenge Regeln befolgen zu müssen.

Warum das hilft:
Ein stabiler Blutzucker verhindert Energie-Crashs und hält deinen Fokus länger konstant. Kleine Anpassungen wirken hier oft stärker als große Veränderungen.



DU BIST NICHT „EINFACH NUR MÜDE“

Wenn du dich in diesem Guide wiedererkannt hast – dieses Gefühl, schon erschöpft aufzuwachen, obwohl du geschlafen hast. Immer funktionieren, nie wirklich ankommen. Der Kopf voll, der Körper leer.

Das ist kein Charakterfehler. Das ist ein System, das seit Monaten oder Jahren auf Reserve läuft.

Die gute Nachricht: Du musst das Rad nicht neu erfinden. Oft reichen kleine, gezielte Veränderungen – und der Unterschied ist spürbar.

Du weißt jetzt welche Hebel es gibt.

DER EINFACHSTE ERSTE SCHRITT FÄNGT MORGENS AN.
Ich hab 15 Frühstücke für dich zusammengestellt, die deinen Blutzucker stabil halten, dich wirklich satt machen und dich vor dem Mittagscrash bewahren. Kein großer Aufwand. Kein Perfektionismus. Nur ein Start in den Tag, der sich anders anfühlt.

FRÜHSTÜCKSREZEPTE FÜR MEHR ENERGIE
15 REZEPTE · BLUTZUCKERSTABIL · UNTER 15 MIN.

→ JETZT HOLEN

KLEIN IM PREIS. GROSS IM UNTERSCHIED.

