7 WEGE ZU MEHR ENERGIE

OHNE NEUE TODOS

INHALT

EINLEITUNG

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



Liebe Mama,

ich weiß, wie es sich anfühlt, ständig müde zu sein – selbst nach scheinbar genügend Schlaf. Wie es ist, wenn der Kopf voll ist, die To-dos nie enden und du abends erschöpft aufs Sofa fällst.

Und gleichzeitig spürst du:
Da muss doch mehr möglich sein.
Mehr Energie. Mehr Freude. Mehr Zeit für dich.
Mehr Momente, in denen du dich wieder „du selbst“ fühlst.

Die gute Nachricht? Du brauchst kein perfekt organisiertes Leben, kein strenges Fitnessprogramm und keine zusätzlichen To-do-Listen.
In diesem Guide findest du 5 Energie-Hebel, die du in deinem Alltag sofort aktivierst – ganz automatisch, ohne eine weitere Aufgabe oben draufzupacken.

Du verdienst es, dich wieder gut zu fühlen.

Lass uns starten. Catharina ♡

WEG 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.



WEG 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.



WEG 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 (einfach Handy wegdrehen)
- Zimmer lüften → Sauerstoff entspannt
- warm duschen → Körper entspannt
- im Bett Licht aus statt Scrollen
- abends deine „Gedankenliste“ nicht im Kopf halten (siehe Weg 5)

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.



WEG 4

Schließe Nährstofflücken – einfach, klar & logisch

Viele Mamas nehmen bereits Supplements – und spüren trotzdem keinen echten Effekt. Nicht, weil Supplements grundsätzlich nichts bringen, sondern weil sie oft falsch eingesetzt werden: zu viele Produkte auf einmal, unklare Einnahme, keine Reihenfolge – oder keine echte Basis.

Der Schlüssel ist nicht „mehr“, sondern gezielt.

Statt 10 verschiedener Produkte brauchst du 2 bis 3 Basis-Bausteine, die deinen Körper wirklich bei der Energieproduktion unterstützen – und aufeinander aufbauen.

Die 3 entscheidenden Basis-Bausteine für mehr Energie

1. Omega-3-Fettsäuren
Sie bilden die Grundlage für gesunde Zellmembranen und beeinflussen Entzündungsprozesse, Stimmung, Fokus und mentale Stabilität. Ohne ausreichend Omega-3 kann dein Körper viele andere Nährstoffe schlechter verwerten.



2. Ballaststoffe & Darmunterstützung
Ein gesunder Darm ist zentral für Energie. Ballaststoffe unterstützen die Darmflora, die Nährstoffaufnahme und damit auch die körpereigene Energieproduktion.

3. Vitamine & Mineralstoffe – nur bei Bedarf
Mikronährstoffe können sinnvoll sein, wenn wirklich ein Mangel besteht. Sie wirken am besten, wenn die Basis bereits stimmt – nicht als isolierte Einzelmaßnahme.

Wichtig: Schritt für Schritt.

Starte mit diesen 2–3 Grundlagen, bleib konstant – und gib deinem Körper Zeit. Kein Supplement-Chaos, keine Überforderung, sondern ein klarer, machbarer Weg zu mehr Energie im Alltag.

→ hier findest du meine Basics, die ich täglich nehme

Warum das hilft:
Mit den richtigen Grundbausteinen kann dein Körper Energie besser aufbauen und Belastungen ausgleichen. Wenige gezielte Nährstoffe wirken oft stärker als viele durcheinander genommene Produkte.



WEG 5

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 weg statt im Kopf
- Nutze Sprachmemos (keine extra Zeit!)
- Kleine Entscheidungen sofort treffen

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.



WEG 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 wegdrehen
- 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.



WEG 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, BIST DU DAMIT NICHT ALLEIN.

Viele Mamas funktionieren jahrelang im Dauer-Modus:
zu wenig echte Erholung, zu viele Reize, zu viele offene Gedanken im Kopf. Und irgendwann fühlt sich selbst ein normaler Tag einfach nur noch anstrengend an.
Das bedeutet aber nicht, dass du „zu schwach“ bist.
Und auch nicht, dass du einfach lernen musst, besser zu funktionieren.
Oft steckt dahinter ein System, das dauerhaft überlastet ist.

Die gute Nachricht:
Wenn du die richtigen Hebel kennst, kann sich dein Energielevel Schritt für Schritt wieder stabilisieren.

Wenn du noch tiefer einsteigen möchtest

Auf meinem Instagram-Account teile ich regelmäßig Impulse für Mamas, die sich erschöpft fühlen und wieder mehr Energie im Alltag haben möchten: @catharina.in.balance

Dort spreche ich darüber:

- warum so viele Mamas trotz Schlaf müde sind
- welche Energieräuber im Alltag oft übersehen werden
- wie du dein Nervensystem wieder entlasten kannst
- und welche einfachen Veränderungen wirklich einen Unterschied machen

Deine Catharina ♡