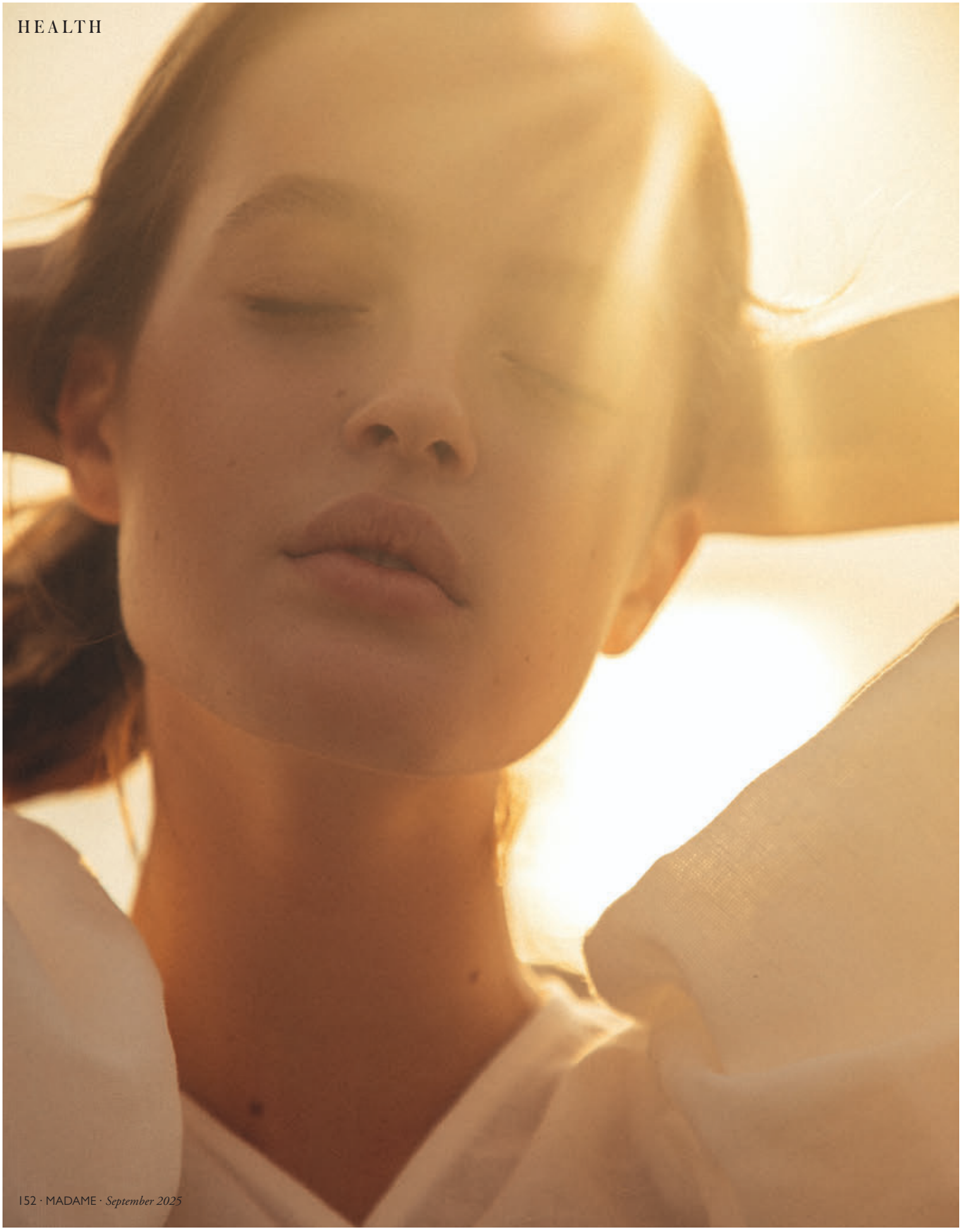

VOLLE *Kraft voraus!*

Erschöpfung als *Dauerzustand* – das trifft besonders Frauen. Unsere Autorin hat sich auf die Suche nach den *Ursachen* begeben und erfahren, wie man sein persönliches *Energie-Level* nachhaltig *aus dem Tief holt*

Dreimal drücke ich jeden Morgen den Snooze-Button meines Weckers. Auch die Lektüre der gehypten „5 Sekunden Regel" von US-Bestsellerautorin Mel Robbins hat an diesem Wegdrücken nichts geändert: Beim ersten Klingeln von fünf rückwärts zählen und dann aufstehen – klappt bei mir nicht. Meine Smartwatch zeigt zwar sieben Stunden Schlaf, aber zu wenig Tiefschlafphasen an. Kein Wunder, dass ich mich mal wieder wie von einem Lkw überrollt fühle.

Die tief sitzende Müdigkeit ist vielschichtig

Um ein Zuspätkommen in Büro, Schule und Kindergarten meiner vierköpfigen Familie zu verhindern, muss ich mich aber irgendwann aus den warmen Federn schälen. Dabei könnte ich vor Erschöpfung heulen – besonders bei dem Gedanken, dass der Tag noch nicht einmal angefangen hat: Alle wecken, Brotboxen herrichten, Frühstück machen, Kita- und Schul-Drop-off, Text-Deadline, Zahnarzttermin mit den Kids, Einladungen für den Kindergeburtstag basteln, zur Barre Class – letzteres mangels Energie vielleicht auch nicht. Denn meine tief sitzende Müdigkeit zieht sich durch die Tage wie ein roter Faden, sie lässt sich nicht mehr mit einem Nickerchen kurieren. Und damit bin ich nicht alleine, in meinem ganzen Freundinnenkreis scheint Energielosigkeit, oft verbunden mit innerer Unruhe, ein allgegenwärtiges Thema zu sein. Dass das ständige Jonglieren unendlicher *To-dos* im Kopf und der Spagat zwischen Job und Familie den Geist müde machen, ist mir klar. Und Yoga und Meditation helfen mir nur bedingt. Ich spüre, dass diese Schwere neben den seelischen Ursachen auch körperliche haben muss, und mache mich auf die Suche.

Vitamin- & Mikronährstoff-Konto überprüfen

Dabei hoffe ich auf die Hilfe von Dr. med. Anja Schröder, Ärztin für ganzheitliche Medizin, bioidentische Hormontherapie und TCM aus Schäftlarn im Süden Münchens. „Ein Mangel an Vitamin D, Vitamin B12, Folsäure und Eisen kann müde machen und für Energielosigkeit verantwortlich sein", erklärt sie mir. Ein Blut-Check beweist es: Zwei dieser Werte sind auch bei mir im Keller. Ich soll ›

ANNE WÜSTMANN
Unsere Autorin jongliert täglich mit Kindern, Mann und Job – mehr Energie kann sie immer gebrauchen.

Fotos: Getty Images (1)

SPORT ALS RESET-KNOPF

NINI UNÜTZER, GANZHEITLICHE HEALTH COACHIN UND FITNESS-TRAINERIN AUS MÜNCHEN, (NUYU.STUDIO) WEISS, WIE SIE MIT DEM RICHTIGEN TRAINING ZURÜCK IN IHRE ENERGIE KOMMEN

Ist Sport überhaupt sinnvoll, wenn ich dauermüde bin? Auf jeden Fall. Es gilt, die mentale Blockade „Ich bin so müde" zu durchbrechen. Bewegung kann ein Ausweg aus dieser lähmenden Spirale der Antriebslosigkeit sein und wie ein Reset-Knopf wirken. Durchblutung und Lymphfluss kommen in Schwung, und die Energie im Körper kann wieder fließen. Wichtig: Das Training sollte immer auf den Zyklus oder etwaige Störungen im Hormonhaushalt abgestimmt sein. ***Wie finde ich inmitten der Energielosigkeit den richtigen Einstieg?*** Nicht an Trends orientieren, sondern die Bewegung finden, die wirklich Spaß macht. Nicht für jede ist Pilates oder Running das Richtige. Und dann mit kurzen Einheiten von fünf bis zehn Minuten zwei- bis dreimal pro Woche starten und das Pensum wöchentlich erhöhen. Beim Dranbleiben helfen ein Trainingsplan, das Eintragen der Work-outs als fixe Termine im Kalender und mein Motto „Better done than perfect". ***Irgendwie bin ich nach dem Sport völlig k. o., was mache ich falsch?*** Gerade an stressigen Tagen kann ein anstrengendes Work-out (z. B. HIT-Training) den Cortisolspiegel im Körper zusätzlich erhöhen, vor allem am Abend. Die Folge: eine noch größere Erschöpfung und schlechter Schlaf. Gerade bei Schilddrüsenproblemen oder auch einfach in der Prämenopause kann der falsche Sport so zum Energieräuber werden. Die Zellen können dann weniger entgiften und entspannen, das Nervensystem kann nicht zur Ruhe kommen. Energiespender können sanfte Low-Impact-Work-outs wie Pilates, Yoga, Krafttraining, Walken, Schwimmen sein, oder einfach eine Runde Stretch & Relax. ***Mit welchen Routinen kann ich mein Energie-Level im Alltag außerdem erhöhen?*** Ich persönlich praktiziere, gerade wenn ich sehr müde bin, die Boxatmung: auf vier Takte einatmen, vier halten, vier ausatmen und wieder vier halten. Meinen Kund*innen empfehle ich auch meine bewährte 3×10-Methode für jeden Tag: zehn Minuten Breathwork oder Meditation, zehn Minuten Bewegung, zehn Minuten Journaling, also die Erlebnisse des Tages aufschreiben. ***Alle schwärmen von Retreats – kann in drei Tagen wirklich die Energie zurückkommen?*** Ja! Weil man dort bewusst die Reizüberflutung des Alltags hinter sich lässt und sich die Zeit nimmt, Körper, Geist und Nervensystem zu beruhigen. So gelingt es, sich wieder mit sich selbst zu verbinden. Da es oft nicht möglich ist, drei Tage wegzufahren, biete ich auch digitale Retreats an. Beide Varianten geben einem viele tolle Tools an die Hand, um sich im Alltagsstress wieder mehr Zeit für sich zu nehmen, mehr in die Bewegung kommen und sich gesünder zu ernähren. Ich empfehle meinen Kund*innen, zweimal im Jahr ein Retreat zu machen.

Vitamin D supplementieren, und zwar ganzjährig. Blindes Einnehmen bringt hier übrigens nichts, die genaue Dosierung sollten immer Ärzt*innen anhand der Blutwerte festlegen. Genau wie bei Eisen – auch hier habe ich einen Mangel. „Eisen ist essenziell für die Bildung des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, ein Protein, das in den roten Blutkörperchen enthalten ist und dessen Aufgabe es ist, Sauerstoff ins Gewebe und in die Zellen zu transportieren", so die Expertin. Und weiter: „Weniger Sauerstoff bedeutet weniger Energie und dadurch eine stärkere Müdigkeit." Sie rät mir außerdem zur Einnahme von Magnesium, Zink und Selen – hier habe ich ebenfalls Defizite. Bis alle Speicher ausreichend gefüllt sind, kann es einige Wochen dauern, ein weiterer Bluttest ist in drei Monaten geplant.

Energie(mangel) ist auch Hormonsache

Als weiteren möglichen Grund meiner anhaltenden Erschöpfung nennt mir Frau Dr. Schröder eventuelle Veränderungen in meinem Hormonhaushalt. Natürlicherweise treten diese innerhalb des Zyklus, bei einer Schwangerschaft, in der Stillzeit oder ab der Prämenopause (ab ca. 40 Jahren) auf und können Müdigkeit verursachen. „Ab 40 sinkt als Allererstes der Progesteronspiegel ab. Das kann unter anderem zu depressiven Verstimmungen führen und damit den Schlaf stören – Energielosigkeit ist vorprogrammiert." Sie erklärt mir, dass in der Hormonersatztherapie deshalb Progesteron meist das erste bioidentische Hormon ist, das verschrieben wird: „Progesteron

ist ein sehr entspannendes Hormon, was an die sogenannten GABA-Rezeptoren im Gehirn andockt und deshalb sehr stark beruhigend und schlaffördernd ist und für psychische Ausgeglichenheit sorgt.“ Neben Progesteron sollte man hier auch das Estradiol im Blick haben und ab etwa Mitte 40 zudem das Nebennierenhormon DHEA (Dehydroepiandrosteron). Sie beschreibt es als unseren täglichen Energie-Booster, der uns Kraft gibt und uns schnell denken lässt. Bis Mitte 40 hat es sich im Vergleich zu den Werten einer jungen Frau jedoch bereits um ca. 50 Prozent erniedrigt. Per Bluttest checkt die Ärztin den Status quo meiner Anfang-40-Hormone, glücklicherweise sind sie in Balance. Nur das DHEA schwächelt ein bisschen, hier soll ich mit Kapseln nachhelfen. Da ich Probleme mit dem Einschlafen habe, empfiehlt sie mir zusätzlich die Anwendung von Progesteron und nimmt mir die Angst vor Nebenwirkungen. Eine erste Verbesserung meiner Symptome soll ich bereits nach zwei Wochen spüren. Insofern ich parallel selbst aktiv etwas gegen meinen Stress unternehme: Denn oft ist es das Stresshormon Cortisol, das bei Dauerstress nachts nicht absinkt und so für schlechten Schlaf sorgt.

Verbesserungswürdig: die Schlafhygiene

Passend zum Thema Schlaf erzählt mir Dr. Schröder ein Sinnbild aus der Traditionellen Chinesischen Medizin: Shen (der Geist) senkt sich nachts beim Schlafen in die Blutschicht ab. Ist das Blut aber zu schwach (z. B. bei Eisenmangel, Hormonmangel), kann es Shen nicht halten beziehungsweise dieser sich nicht in der Blutschicht verankern, und er schwebt gewissermaßen an der Oberfläche. Das führt zu leichtem Schlaf und unruhigen Träumen – was wiederum tagsüber innere Unruhe bei gleichzeitiger Erschöpfung zur Folge hat. Das gefällt mir, und ich will alles dafür tun, dass mein Shen wieder zur Ruhe findet. Ich schlucke also meine Supplements und Hormone und feile an meiner Schlafhygiene: Den Handywecker ersetze ich durch einen analogen Wecker, *Doomscrolling* am Abend hat damit ein Ende. Ich versuche, gegen 22 Uhr im Bett zu liegen, und mein Betthupferl ist Magnesiumglycinat, das laut Dr. Schröder besonders entspannend wirken soll. Sie erklärt mir, dass in stressigen Phasen auch Melatonin helfen kann und darf.

Hallo wach!

1 „Magnesium Glycinat Depot Kapseln 150 mg“ ist hochkonzentriert und kann in dieser Form besonders gut aufgenommen werden, von **Sunday Natural,** 120 Kapseln um 11 Euro **2** Gemahlener Grüntee „Bio Matcha Traditional“ von **Health Bar,** 50 g um 26 Euro **3** „Aura Spray Bliss“ belebt mit Mandarine, Grapefruit und Edelsteinwasser, von **Cosmic Child,** um 32 Euro

Mein Learning: auf den Körper hören

Ein Vierteljahr später sind alle meine Werte in Balance, meine Schlafqualität hat sich deutlich verbessert, und ich habe viel über meinen Energiehaushalt gelernt: Pilates bekommt meinem Körper besser als HIT-Training, Matcha Latte verträgt mein Nervensystem besser als den Nachmittagskaffee. *Dry Brushing* am Morgen belebt meinen ganzen Körper, und wenn ich am Tag 7000 Schritte schaffe, schlafe ich besser. Progesteron vertrage ich gut, und das abendliche Magnesiumglycinat teile ich mittlerweile sogar mit meinem Mann. Und: Ich brauche viel mehr Schlaf, als ich dachte, und lege mich öfter hin. Aber nicht erst, wenn alles erledigt ist. Sondern immer öfter genau dann, wenn ich es am meisten brauche. Nur am „5, 4, 3, 2, 1“ arbeite ich immer noch.