

Hacks

Ein fordernder Alltag mit vielen Verpflichtungen im Job oder privat kann dazu führen, dass wir uns kraftlos und müde fühlen.

Fehlt die Energie, trübt das den Blick – und wir schätzen positive Erfahrungen weniger. Doch woran liegt das, und was hilft gegen die Dauermüdigkeit? Wie wirst du im Alltag leistungsfähiger und steigerst gleichzeitig deine Lebensqualität? Spoiler: Literweise Kaffee oder Energydrinks sind nicht die Lösung.

Die Ursachen für mangelnde Leistungsfähigkeit sind vielfältig: Stress, Ängste, Trauer oder Überlastung rauben Energie. Auch Dehydration, Alkohol und deftiges Essen tragen dazu bei, dass wir uns träge und antriebslos fühlen.

Tipp: Das Energietagebuch

Um deine Situation bestmöglich zu verstehen, notierst du dir am besten einige Tage lang, wie hoch dein Energielevel gerade ist und wodurch es ausgelöst wurde. Nutze zum Beispiel eine Skala von 1 bis 10 in deinem Kalender und halte fest, wann du dich müde und kraftlos fühlst – aber auch, wann du fit bist. Notiere dazu deine Mahlzeiten, Bewegung und Schlafdauer, um der Sache auf den Grund zu gehen. Ernährung, Sport und Schlaf haben großen Einfluss auf deine Gesundheit und können die Ursache des Problems sein.

Schlaf

Kein Geheimnis: Ausreichend Schlaf macht leistungsfähiger. In der Nacht regeneriert sich der Körper, vor allem im Tiefschlaf – der Organismus startet frisch und gestärkt in den nächsten Tag. Untersuchungen zeigen, dass die meisten Menschen sieben bis acht Stunden Schlaf brauchen. Als Faustregel gilt: Wer tagsüber auch bei längerer sitzender Tätigkeit konzentriert bleibt, ohne schläfrig zu werden, hat sein persönliches Schlafpensum gefunden.

Wer häufiger unter Schlafproblemen leidet, sollte Sporteinheiten möglichst tagsüber absolvieren. So bleibt ausreichend Zeit zwischen Training und Schlaf. Je intensiver und anstrengender ein Training ist, desto länger befindet sich der Körper in einem aktivierten

Zustand – zwei der dabei beteiligten Hormone sind Cortisol und Noradrenalin. Während intensiver Belastung steigt außerdem die Körpertemperatur. Liegen Training und Schlafenszeit zu eng beieinander, kann sie danach für mehrere Stunden erhöht bleiben – mit der Folge von Schlafstörungen, Schlaflosigkeit und Unruhe.

Ernährung

Ernährung spielt eine wichtige Rolle für dein Energielevel. Verarbeitete Lebensmittel, zu viel Zucker und Alkohol machen müde.

Setze stattdessen auf frische, gesunde Lebensmittel, die deinem Körper über einen längeren Zeitraum Energie liefern.

Kohlenhydrate aus Vollkornbrot oder Haferflocken eignen sich ideal fürs Frühstück, dazu Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe aus Obst und Gemüse. Statt zum Schokoriegel greifst du als Snack für zwischendurch besser zu Bananen, Nüssen oder Kürbiskernen – sie liefern viele wertvolle Nährstoffe.

Gegen Müdigkeit und Erschöpfung helfen die verschiedenen B-Vitamine: Sie wandeln aufgenommene Nahrung in nutzbare Energie um und stecken vor allem in Milch- und Vollkornprodukten, Eiern, Fisch und Hülsenfrüchten. Auch Folsäure, Niacin, Pantothensäure und Magnesium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Einen Energieschub verschafft dir Vitamin C, das reichlich in Zitrusfrüchten vorkommt.

Regelmäßige Mahlzeiten regulieren den Blutzuckerspiegel, beugen Unterzuckerung vor und halten so die Körperenergie stabil.

Damit dein Körper funktioniert, braucht er ausreichend Flüssigkeit. Trinke ruhig 2 bis 3 Liter stilles Wasser am Tag, auch ungesüßter Tee schützt vor Dehydrierung. Flüssigkeitsmangel zeigt sich zum Beispiel in Konzentrationsschwäche und Antriebslosigkeit. Halte am besten immer eine volle Flasche Wasser griffbereit – als Richtwert gelten etwa 250 ml pro Stunde.

Tipp: Gerade beim Training ist die Ernährung entscheidend. Nur wer sich während der Einheit ausreichend verpflegt, fällt danach nicht ins „Hungerloch“. Fühlst du dich nach dem Training sehr müde und schlapp, hast du wahrscheinlich nicht genug Kohlenhydrate zu dir genommen.

Bewegung

Schnelle Energie am Morgen lässt sich durch Bewegung und kalte Duschen begünstigen. Fällt dir Sport früh am Morgen schwer, helfen ein paar Dehn- und Mobilisierungsübungen: Schon 10 Minuten Stretching jeden Morgen geben deinem Körper mehr Energie. Gleichzeitig beugt Dehnen und Strecken Muskelkrämpfen vor und stärkt Muskulatur und Koordination – besonders empfehlenswert auch am Ruhetag.

Was hilft außerdem sofort gegen Müdigkeit am Morgen? Na klar: eine Wechseldusche. Steig ruhig zunächst heiß unter die Dusche – bevor du sie aber verlässt, lass mindestens eine Minute lang kaltes Wasser auf dich niederprasseln.

Der Wechsel zwischen warm und kalt kurbelt den Kreislauf an, öffnet die Blutgefäße und ist ein echter Energiespender für den Körper. Wer es extremer mag, kann sich auch am Eisbaden versuchen.

Sauerstoff im Gehirn erhöht die Leistungsfähigkeit und macht wach – der Effekt verstärkt sich, wenn es draußen kühl ist. Öffne also das Fenster und atme bewusst mehrmals tief ein und aus. Noch besser für dein Energielevel: ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft. Dabei verbindest du gleich zwei Tipps für mehr Energie im Alltag – Frischluft und Bewegung – und stärkst nebenbei deine Abwehrkräfte. Sonnenlicht hemmt außerdem die Produktion des Schlafhormons Melatonin und verschafft dir einen echten Energie-Boost.

Tipp: Morgens müde auf dem Weg ins Fitnessstudio? Kommst du zu Fuß oder mit dem Rad, bist du garantiert wach, sobald deine Einheit beginnt.