

Der Energie-Leck-Test

Finde in 3 Minuten heraus, wo deine Energie wirklich verschwindet.

Drei Bereiche rauben dir am häufigsten Energie. Dein Schlaf & Morgen, deine Ernährung & Mittag oder deine Bewegung. Oft hängt alles ein bisschen zusammen, aber meistens fällt ein Bereich besonders stark auf. Finde heraus, welcher es bei dir ist.

Anleitung: Bewerte jede Aussage ehrlich mit 0 (trifft nicht zu), 1 (trifft teilweise zu) oder 2 (trifft total zu). Am Ende zählst du die Punkte pro Bereich zusammen.

A · Schlaf & Morgen

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Ich wache morgens oft schon müde auf. | 0 | 1 | 2 |
| 2 | Ich greife abends im Bett noch oft zum Handy, bevor ich einschlafe. | 0 | 1 | 2 |
| 3 | Ich gehe unter der Woche oft später ins Bett, als mir guttut. | 0 | 1 | 2 |

Summe A · Schlaf & Morgen

B · Ernährung & Mittag

- | | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 4 | Nach dem Mittagessen werde ich regelmässig auffällig müde. | 0 | 1 | 2 |
| 5 | Ich esse mittags oft schnell nebenbei oder unterwegs. | 0 | 1 | 2 |
| 6 | Ich brauche mittags oder nachmittags Süßes oder Koffein, um wach zu bleiben. | 0 | 1 | 2 |

Summe B · Ernährung & Mittag

C · Bewegung

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7 | Ich sitze an einem normalen Arbeitstag mehrere Stunden am Stück ohne Pause. | 0 | 1 | 2 |
| 8 | Ich bewege mich ausserhalb der Arbeit kaum bewusst. | 0 | 1 | 2 |
| 9 | Am Abend fühle ich mich körperlich unruhig, obwohl ich kaum aktiv war. | 0 | 1 | 2 |

Summe C · Bewegung

Auswertung: Der Bereich mit der höchsten Summe ist aktuell dein grösstes Energie-Leck.

Haben zwei Bereiche gleich viele Punkte? Dann nimm den, in dem du dich am meisten wiedererkenntst.

Deine Auswertung

Lies unten den Bereich, bei dem du auf Seite 1 die höchste Summe hattest.

Grösstes Leck: Schlaf & Morgen

Dein Körper bekommt nicht die Erholung, die er bräuchte. Oder dein Start in den Tag setzt schon früh den falschen Ton. Das kann erklären, warum du dich oft schon vor dem ersten Kaffee erschöpft fühlst.

Typischer Irrtum. Viele versuchen, früher ins Bett zu gehen oder am Wochenende Schlaf nachzuholen. Das hält oft nur ein paar Tage, weil sich an den Abenden davor nichts ändert.

Grösstes Leck: Ernährung & Mittag

Deine Mahlzeiten stabilisieren deinen Energiehaushalt aktuell nicht. Das kann die Einbrüche im Tagesverlauf erklären, ganz unabhängig davon, wie gut du geschlafen hast.

Typischer Irrtum. Viele greifen zu noch einem Kaffee oder etwas Süßem, wenn das Tief kommt. Das hilft kurz, schiebt den Einbruch aber nur nach hinten. Entscheidend ist, was und wie du mittags isst.

Grösstes Leck: Bewegung

Dein Körper bekommt zu wenig Bewegungsimpulse, um sich wach und aktiv zu fühlen. Das zeigt sich oft als diffuse Müdigkeit, die sich mit Schlaf allein kaum beheben lässt.

Typischer Irrtum. Viele nehmen sich einmal pro Woche viel Sport vor und lassen ihn dann ausfallen, wenn die Energie fehlt. Den Unterschied macht oft die Bewegung im Alltag, nicht die eine grosse Einheit.

Jetzt weisst du, wo dein grösstes Leck liegt. Was du konkret dagegen tun kannst, ist der nächste Schritt. Schreib mir dein Ergebnis per DM an @lebens_winkel, ich sag dir gern meine erste Einschätzung dazu.

Hinweis: Dieser Test ersetzt keine ärztliche Abklärung. Bei anhaltender, unerklärlicher Müdigkeit empfehle ich dir zusätzlich einen Arztbesuch.