



Kathrin Brämer
HORMONE, ADHS & NERVENSYSTEM

5 GRÜNDE, WARUM DU ERSCHÖPFT BIST — OBWOHL DEINE BLUTWERTE UNAUFFÄLLIG SIND

Was die Standardmedizin oft übersieht —
und was wirklich hinter deiner
Erschöpfung stecken könnte.

CHECKLISTE VON
KATHRIN BRÄMER

Du warst beim Arzt. Blutbild, Schilddrüse, großes Blutbild – alles unauffällig. Die Ärztin sagt:

„Ich finde nichts.“

Und du denkst: Wie kann das sein?

Du schläfst genug. Du ernährst dich halbwegs vernünftig. Und trotzdem schleppst du dich seit Monaten – vielleicht Jahren – durch den Tag. Morgens schon müde. Nachmittags fertig. Abends zu erschöpft, um noch irgendetwas zu wollen.

Das, was du spürst, ist real. Es gibt Ursachen für Erschöpfung, die kein Standardblutbild zeigt – und die trotzdem messbar und vor allem veränderbar sind. Fünf davon schauen wir uns hier gemeinsam an.

GRUND 1

DEIN STRESSSYSTEM STECKT IM DAUERMODUS – UND DU MERKST ES NICHT MEHR.

Cortisol, dein wichtigstes Stresshormon, kann auf dem Papier „normal“ sein – und trotzdem völlig aus dem Rhythmus geraten. Ein Stresssystem im Dauerbetrieb ist wie ein Motor, der nie ausgeht.

Er verbraucht Energie – auch im Leerlauf. Auch wenn du auf dem Sofa sitzt. Auch wenn du schläfst.

ERKENNST DU DAS?

- Du bist morgens schon müde, bevor der Tag begonnen hat – obwohl du eigentlich lange genug geschlafen hast.
- Abends bist du erschöpft, aber dein Kopf läuft weiter. „Einfach abschalten“ klingt für dich wie ein Witz.
- Früher hast du dich nach einem Wochenende erholt. Heute brauchst du Tage – oder es reicht nie ganz.
- Stress trifft dich anders als früher. Dinge, die du früher weggesteckt hast, kosten dich heute enorm viel.

GRUND 2

DU SCHLÄFST – ABER DEIN KÖRPER REGENERIERT NICHT.

Das Problem ist nicht die Schlafdauer. Das Problem ist die Schlaftiefe. Wenn das Nervensystem nachts nicht wirklich in den Erholungsmodus wechselt, bleibt Schlaf oberflächlich. Die Zellen tanken nicht auf. Das Gehirn sortiert nicht. Der Körper repariert nicht.

ERKENNST DU DAS?

- Du schläfst 7–8 Stunden und wachst trotzdem unerholt auf.
- Du liegst abends im Bett und dein Kopf macht weiter: To-do-Listen, Gespräche, Dinge, die morgen kommen.
- Du wachst nachts auf – oft zwischen 2 und 4 Uhr – und kommst schlecht wieder runter.
- Wenn du mal wirklich ausschläfst, hilft es kaum. Der Akku füllt sich einfach nicht mehr richtig.

GRUND 3

NÄHRSTOFFE, DIE NIEMAND MISST — UND DIE TROTZDEM ALLES VERÄNDERN.

Ferritin, Vitamin D, Magnesium, B12 — diese Werte werden im Standard-Blutbild oft gar nicht oder nicht tief genug gemessen. Selbst wenn sie gemessen werden, gelten Werte als „normal“, die funktionell schon längst zu niedrig sind. Der Befund sagt „alles gut“. Der Körper sagt etwas anderes.

ERKENNST DU DAS?

- Dir ist oft kalt — auch wenn andere es warm finden.
- Deine Haare fallen mehr aus als früher.
- Du hast Konzentrationsprobleme, die sich anfühlen wie Watte im Kopf — auch nach Schlaf.
- Dein Arzt sagt „alles normal“ — aber du fühlst dich alles andere als normal.

GRUND 4

DIE BLUTZUCKER- ACHTERBAHN — UNTERSCHÄTZT, UNSICHTBAR, ERSCHÖPFEND.

Ein instabiler Blutzucker bedeutet: Der Körper wechselt ständig zwischen zu viel und zu wenig Energie. Jeder Abfall ist ein kleines Stresssignal an das Nervensystem. Das ist keine Frage der Disziplin. Das ist Biochemie.

ERKENNST DU DAS?

- Du hast ein klares Nachmittagstief — egal was du isst.
- Wenn du zu lange nichts gegessen hast, wirst du gereizt, unkonzentriert oder zittrig.
- Du greifst oft zu Süßem — nicht aus Lust, sondern aus einem inneren Druck heraus.
- Dein Energieniveau schwankt stark über den Tag — ohne erkennbaren äußeren Grund.

GRUND 5

JAHRELANGES KOMPENSIEREN – DIE ERSCHÖPFUNG, DIE KEIN ARZT SIEHT.

Manche Frauen haben ihr ganzes Leben lang mehr Energie aufgewendet als andere – ohne es zu wissen. Nach außen: organisiert, funktionierend, belastbar. Innen: leer.

Das nennt sich Kompensation. Und es ist erschöpfend auf eine Art, die kein Blutbild zeigt.

ERKENNST DU DAS?

- Du wirkst nach außen stabil – aber innen bist du erschöpfter als irgendjemand ahnt.
- Du bist nach sozialen Situationen oft übermäßig müde – auch wenn es „nur“ ein nettes Treffen war.
- Du hast das Gefühl, dich ständig zu „verwalten“ – und weißt nicht mehr, wie es sich anfühlt, einfach du zu sein.
- Du funktionierst. Aber du lebst nicht mehr wirklich.

WAS TUN, WENN DU DICH WIEDERERKENNST?

Wenn du bei einem — oder mehreren — dieser Punkte nickend gelesen hast: Das, was du spürst, ist real. Dein System sendet Signale. Und Signale lassen sich verstehen.

Der erste Schritt ist Einordnung. Nicht Diagnose, nicht Druck, nicht noch eine Optimierungsstrategie. Sondern verstehen, was hinter deiner Erschöpfung steckt — damit du weißt, wo du wirklich ansetzen kannst.

→ **Zum kostenlosen Selbsttest:**
kathrinbraemer.com/selbsttest-erschoepfung

ÜBER DIE
AUTORIN



KATHRIN BRÄMER

Heilpraktikerin und Hormonexpertin

Kathrin Brämer ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis und über 15 Jahren Erfahrung im Schwerpunktbereich Hormone und Nervensystem bei Frauen in Umbruchphasen. Sie begleitet Frauen durch Zyklusschwankungen, Perimenopause und Spät Diagnosen – mit einem Ansatz, der biologisches Verständnis, praktische Strategien und ehrliche Selbstkenntnis verbindet.

DANKE!

Dieser Text dient der Orientierung und ersetzt keine
ärztliche Diagnose oder Behandlung.

[KATHRINBRAEMER.COM](https://www.kathrinbraemer.com)