

Thomas Müllers Geheimnis für Fitness: Guter Schlaf und Magnesium!

Thomas Müller erklärt seine Erfolgsgeheimnisse:
Schlafroutine, Magnesium und unklare Zukunft beim FC
Bayern.

Weilheim in Oberbayern, Deutschland - Thomas Müller, der dienstälteste Spieler des FC Bayern München, zeigt, wie er auch mit 35 Jahren topfit bleibt. In seinem neuesten Newsletter an die Fans erklärt der Weltmeister von 2014, dass eine disziplinierte Schlafroutine der Schlüssel zu seiner Leistungsfähigkeit ist. „Ein guter Schlaf ist für mich das A und O“, betont Müller und empfiehlt eine Schlafzeit von etwa acht Stunden, wobei er den Unterschied zwischen der Zeit im Bett und der tatsächlichen Schlafdauer betont. Sein Geheimrezept? 450 Milligramm Magnesiumbisglycinat eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen, um die Muskulatur zu entspannen und das Nervensystem zu unterstützen, so berichtet **Krone.at**.

Im Aufwind oder vor dem Rückzug?

Unterdessen bleibt Müllers Zukunft beim FC Bayern ungewiss, da sein Vertrag nach dieser Saison ausläuft. Insider spekulieren, dass eine Vertragsverlängerung aufgrund seiner hohen Gehaltsstufe unwahrscheinlich ist. Müller selbst äußert sich optimistisch und zeigt sich offen für verschiedene Karrierewege nach seiner aktiven Zeit im Fußball. „Ich könnte mir sogar eine Rolle im Trainerbereich oder im Fernsehen vorstellen“, verrät der Stürmer, der in seiner Karriere bereits zwölf deutsche Meisterschaften, sechs DFB-Pokale sowie zwei Champions-League-Titel gewonnen hat, wie **Wikipedida** zusammenfasst.

Obwohl der Druck in der Bundesliga wächst, hat Müller in dieser Saison bereits 18 Pflichtspiele absolviert und weiterhin einen bemerkenswerten Einfluss auf das Geschehen auf dem Platz. Seine bisherigen Erfolge und seine beeindruckende Bilanz von 723 Einsätzen für den FC Bayern, wo er auch als Rekordspieler gilt, festigen seinen Platz in der Geschichte des Vereins sowie im deutschen Fußball insgesamt.

Details	
Ort	Weilheim in Oberbayern, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• de.m.wikipedia.org

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at