

# Abendrituale für besseren Schlaf und Balance

Wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper beruhigen &  
Balance durch Regeneration fördern

**IHRE ABEND-  
RITUALE FÜR  
SCHLAF &  
BALANCE**



Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.Die-Abnehm-Akademie.de](http://www.Die-Abnehm-Akademie.de)

Die-Abnehm-Akademie Weiden  
Pr.-Zintl-Str.- 9  
92637 Weiden

[info@abnehm-akademie.de](mailto:info@abnehm-akademie.de)  
0961 - 63 410 80

**DIE ABNEHM-AKADEMIE**  
Einfach. Leichter. Abnehmen.

Pr.-Zintl-Str. 9 • 92637 Weiden | 0961 63 410 80 | [www.abnehm-akademie.de](http://www.abnehm-akademie.de)

# Warum Stress Ihre Hormone blockiert

**Fakt: Ihr Nervensystem kennt nur zwei Modi**

## ***Sympathikus (Kampf/Flucht):***

Ihr Körper ist wach, alarmiert, bereit zu handeln.

- Gut für kurze Zeit (z. B. wichtige Präsentation, Sport)
- Problematisch, wenn er dauerhaft aktiv ist

## ***Parasympathikus (Ruhe/Verdauung/Regeneration):***

Ihr Körper entspannt, verdaut, repariert, regeneriert.

- Hier passiert Fettabbau, Muskelaufbau, Hormonbalance, Zellreparatur

## ***Was bei Dauerstress passiert:***

Wenn Ihr Sympathikus dauerhaft aktiv ist (durch Termindruck, Schlafmangel, zu viel Training, unregelmäßige Mahlzeiten), bleibt Ihr Körper im **Alarm-Modus**:

- **Cortisol bleibt hoch** → Fett wird gespeichert (v. a. am Bauch)
- **Verdauung wird gedrosselt** → Blähungen, Völlegefühl
- **Schlaf wird oberflächlich** → Sie wachen nachts auf oder fühlen sich morgens gerädert
- **Regeneration findet kaum statt** → Muskeln bauen sich ab, Haut altert schneller
- **Immunsystem schwächelt** → Sie werden anfälliger für Infekte

## ***Was das für Sie bedeutet:***

Ihr Körper kann nur dann abnehmen, Muskeln aufbauen und regenerieren, wenn er regelmäßig in den Parasympathikus-Modus schaltet.

## ***Die gute Nachricht:***

Das können Sie aktiv steuern – mit kleinen Ritualen, die Ihrem Nervensystem signalisieren:  
„Alles ist gut. Du darfst loslassen.“





## Warum Schlaf Ihr stärkster Fatburner ist

### Abnehmen passiert nachts – nicht tagsüber

Viele denken: „*Ich muss mehr trainieren, weniger essen.*“  
Aber die entscheidende Frage lautet: **Wie gut schlafen Sie?**

#### ***Was nachts in Ihrem Körper passiert (bei gutem Schlaf):***

- ✓ **Wachstumshormon (HGH) wird ausgeschüttet**  
→ Fett wird abgebaut, Muskeln werden repariert, Haut regeneriert
- ✓ **Cortisol sinkt (in der ersten Nachthälfte)**  
→ Stress wird abgebaut, Entzündungen gehen zurück
- ✓ **Leptin & Ghrelin werden reguliert (Hunger-Hormone)**  
→ Am nächsten Tag haben Sie weniger Heißhunger
- ✓ **Insulin-Sensitivität verbessert sich**  
→ Ihr Körper verarbeitet Zucker besser
- ✓ **Gehirn wird „gereinigt“ (Glymphatisches System)**  
→ Stoffwechselprodukte werden abtransportiert

#### ***Was das für Sie bedeutet:***

**7–8 Stunden tiefer Schlaf** sind mehr wert als jede Extra-Trainingseinheit. Wenn Sie schlecht schlafen, blockieren Sie Ihren Fortschritt – egal wie gut Sie essen oder trainieren.

**Ihr Ziel:** Schlaf zur Priorität machen – nicht zur „Rest-Zeit“.

# Die 5 wichtigsten Abendrituale

## *Ritual 1: 30 Minuten früher ins Bett*

### **Warum das so wichtig ist:**

Die erste Tiefschlafphase (in der das meiste Wachstumshormon ausgeschüttet wird) liegt zwischen 22 und 2 Uhr. Wenn Sie erst um Mitternacht schlafen gehen, verpassen Sie einen großen Teil dieser „**Regenerations-Goldphase**“.

### **Was das für Sie bedeutet:**

Schon 30 Minuten früher schlafen gehen kann den Unterschied machen zwischen „müde aufwachen“ und „erholt aufwachen“.

**Ihr Gewinn:** Mehr Wachstumshormon = mehr Fettabbau, straffere Haut, bessere Laune.

## *Ritual 2: Handy & Bildschirme aus (mind. 1 Stunde vor dem Schlafen)*

### **Warum das so wichtig ist:**

Blaues Licht (von Handy, Tablet, TV) unterdrückt die Melatonin-Produktion. **Melatonin** ist Ihr „Schlafhormon“ – ohne ausreichend Melatonin schlafen Sie schlechter und regenerieren weniger.

### **Was das für Sie bedeutet:**

Wenn Sie abends noch am Handy sind, signalisieren Sie Ihrem Körper: „*Es ist Tag – bleib wach!*“ Ihr Gehirn braucht Dunkelheit und Ruhe, um auf „Nacht-Modus“ zu schalten.

**Ihr Gewinn:** Schnelleres Einschlafen, tieferer Schlaf, bessere Regeneration.



### ***Ritual 3: Atem-Übung vor dem Schlafen (4-7-8-Methode)***

#### ***Warum das so wichtig ist:***

Bewusstes Atmen aktiviert Ihren Parasympathikus (Ruhe-Modus) und senkt **Cortisol**. So gehts:

- 4 Sekunden durch die Nase einatmen***
- 7 Sekunden Atem anhalten***
- 8 Sekunden durch den Mund ausatmen***
- 3-5 Runden wiederholen***

#### ***Was das für Sie bedeutet:***

Ihr Nervensystem schaltet buchstäblich um – von „Alarm“ auf „Entspannung“.

**Ihr Gewinn:** Ruhigere Gedanken, schnelleres Einschlafen, weniger nächtliches Aufwachen.

### ***Ritual 4: Warmer Kräutertee statt Wein oder Snacks***

#### ***Warum das so wichtig ist:***

Alkohol stört Ihre Tiefschlafphasen (auch wenn Sie schneller einschlafen). Späte Snacks halten Ihren Blutzucker hoch – Ihr Körper ist mit Verdauung beschäftigt, statt zu regenerieren.  
Besser: Kräutertee (z. B. Kamille, Melisse, Lavendel) signalisiert dem Körper: „Jetzt kommt Ruhe.“

#### ***Was das für Sie bedeutet:***

Ihr Körper kann nachts Fett verbrennen – statt Zucker zu verarbeiten.

**Ihr Gewinn:** Tieferer Schlaf, weniger Heißhunger am nächsten Morgen, flacherer Bauch.



## ***Ritual 5: Mini-Entspannungsübungen für zwischendurch***

### ***Übung 1: Progressive Muskelentspannung (5 Minuten)***

**Wann:** Mittags in der Pause oder abends vor dem Schlafen.

**So geht's:**

1. Setzen oder legen Sie sich bequem hin
2. Spannen Sie nacheinander verschiedene Muskelgruppen für 5 Sekunden an (Fäuste, Schultern, Gesicht, Beine)
3. Dann komplett loslassen und nachspüren
4. Von oben nach unten durch den ganzen Körper

**Warum das wirkt:**

Ihr Körper lernt den Unterschied zwischen Anspannung & Entspannung und schaltet bewusst um.

**Ihr Gewinn:** Weniger Verspannungen, ruhigerer Schlaf, weniger Kopfschmerzen.

### ***Übung 2: Körper-Scan (3 Minuten)***

**Wann:** Wenn Sie sich gestresst, angespannt oder unruhig fühlen.

**So geht's:**

1. Schließen Sie die Augen
2. Atmen Sie ruhig ein und aus
3. Wandern Sie gedanklich durch Ihren Körper:  
Füße → Beine → Bauch → Brust → Arme → Nacken → Kopf
4. Nehmen Sie wahr, wo Spannung ist – ohne zu bewerten

**Warum das wirkt:**

Sie holen Ihr Nervensystem aus dem Autopiloten zurück in den bewussten Modus.

**Ihr Gewinn:** Mehr Körperbewusstsein, weniger Stress-Essen, bessere Selbstwahrnehmung.

### ***Übung 3: Nackenmassage (2 Minuten)***

**Wann:** Nach langem Sitzen, am Abend, bei Verspannungen.

**So geht's:**

1. Legen Sie Ihre Hände auf den Nacken
2. Massieren Sie sanft mit kreisenden Bewegungen
3. Atmen Sie dabei ruhig

**Warum das wirkt:**

Verspannungen im Nacken sind oft ein Zeichen für Dauerstress – Lösen hilft, Cortisol zu senken.

**Ihr Gewinn:** Weniger Kopfschmerzen, besserer Schlaf, entspanntere Schultern.

# Ihr Wochenplan: Regeneration integrieren

So bauen Sie Entspannung in Ihre Woche ein

TAG	RITUAL / ÜBUNG	DAUER	ZIEL
Mo	30 Min früher ins Bett	-	Mehr Tiefschlaf
Di	4-7-8 Atmung vor dem Schlafen	3 Min	Schneller einschlafen
Mi	Handy ab 21 Uhr aus	-	Melatonin-Produktion fördern
Do	Progressive Muskelentspannung	5 Min	Verspannungen lösen
Fr	Kräutertee statt Wein	-	Tiefschlaf verbessern
Sa	Yoga oder Relax Einheit	30-45 Min	Professionell begleitet entspannen
So	Dankbarkeits-Moment	2 Min	Gedanken beruhigen

## **Wichtig:**

Sie müssen nicht alles auf einmal machen. **Wählen Sie 3 Rituale aus, die für Sie am leichtesten umsetzbar sind** – und beobachten Sie, wie Ihr Körper reagiert.

