

FREEBIE VON BODYSYNCHRON



7-Tage- Cortisol-Reset

*Dein sanfter Einstieg, um Stresshormone zu regulieren
– ohne, dass deine To-Do-Liste wächst.*



MAX. 10 MINUTEN AM TAG



KENNST DU DAS GEFÜHL?

Wenn Cortisol verrückt spielt

Du schläfst, aber bist nicht erholt. Du isst gesund, aber nimmst zu. Du versuchst zu entspannen – und kannst trotzdem nicht abschalten.

Hinter all dem steckt dein Stresshormon Cortisol. Wenn dein Körper dauerhaft im Stressmodus festhängt, gerät alles aus dem Takt: dein Zyklus, deine Energie, deine Stimmung, deine Hormone.

Dieser Guide gibt dir sieben Tage lang konkrete, alltagstaugliche Impulse – damit dein Nervensystem wieder lernt, wie sich „**sicher**“ anfühlt.

*Dein Körper wartet nicht, bis die To-do-Liste leer ist.
Wenn er sich meldet, solltest du JETZT aktiv werden.*



Freund und Feind zugleich

Cortisol ist dein wichtigstes Stresshormon. Es hilft dir morgens aufzustehen, Leistung zu bringen, in Gefahren schnell zu reagieren. So weit, so sinnvoll.

Das Problem? Dein Körper unterscheidet nicht zwischen einem Säbelzahn tiger und einer vollen To-do-Liste. **Dauerstress = Dauercortisol.** Und das hat Konsequenzen:

- ◆ Schlaf wird schlechter, obwohl du erschöpft bist
- ◆ Gewicht geht vor allem am Bauch rrauf
- ◆ PMS, unregelmäßiger Zyklus, wenig Libido
- ◆ Heißhunger, besonders abends
- ◆ Schwanger werden will einfach nicht klappen
- ◆ Dein Kopf kommt abends nicht zur Ruhe – Gedankenkarussell statt Feierabend
- ◆ Du bist dauernd am kränkeln
- ◆ Deine Zündschnur ist megakurz und Kleinigkeiten bringen dich auf die Palme
- ◆ Du funktionierst, aber freust dich über nichts mehr

Die gute Nachricht: Dein Körper will sich regulieren. Er braucht nur das richtige Signal.

Was diesen Guide besonders macht

Drei Prinzipien tragen die kommenden sieben Tage. Wenn du sie kennst, verstehst du, warum jeder Impuls genau so aufgebaut ist – und warum du ihm vertrauen kannst.

Wissenschaftlich fundiert

Keine Wellness-Märchen. Alles basiert auf dem, was die Forschung zu HPA-Achse, Cortisol-Rhythmus und Nervensystem-Regulation sagt.

Realistisch für deinen Alltag

Dein Tag ist voll, deine To-Do-Liste ist voller – I get it. Aber keine Sorge: Kein Impuls in diesem Guide dauert länger als zehn Minuten.

Aufbauend – nicht überwältigend

Jeder Tag bringt genau einen Impuls – klein genug, um dranzubleiben. Verpasst du einen Tag, steigst du am nächsten einfach wieder ein. Nichts geht verloren, du musst nicht jedes Mal von vorne anfangen.

Dein Morgen entscheidet alles

WARUM DAS WICHTIG IST

Die ersten 30–45 Minuten nach dem Aufwachen prägen deinen Cortisol-Rhythmus für den ganzen Tag. Dein Cortisol steigt ganz natürlich an (Cortisol Awakening Response) und macht dich wach – eine völlig gesunde Reaktion. Wer direkt ins Handy greift, schickt seinem Nervensystem die Botschaft: *Alarm. Reagier. Jetzt.* So bleibt dein Cortisol dauerhaft hoch – und genau das bringt deine Hormone aus dem Gleichgewicht.

Dein Impuls heute

Kein Handy für die ersten 20 Minuten nach dem Aufwachen.

Stattdessen: 1 Glas Wasser, 3 tiefe Atemzüge, 5 Minuten vor die Tür.

CORTISOL HACK

Du nutzt dein Handy als Wecker? Voll okay – ich auch. Ich lege es abends darum auf die andere Seite des Zimmers. So muss ich zum Ausschalten aufstehen und fange nicht im Bett zu scrollen an. Vielleicht funktioniert das auch für dich.

Was ist das Erste, das ich morgens für mich tun kann statt am Handy zu scrollen? (z.B. ein Glas Wasser trinken, in die Sonne gehen...)

02 TAG ZWEI · 7-TAGE-RESET

Blutzucker-Chaos ist Cortisol-Chaos

WARUM DAS WICHTIG IST

Wenn dein Blutzucker stark fällt, schüttet dein Körper als Notfallreaktion Cortisol aus. Regelmäßige Mahlzeiten mit ausreichend Protein verhindern das.

Dein Impuls heute

Iss innerhalb von 60–90 Minuten nach dem Aufwachen – und starte mit Protein (mind. 20–30 g). Kein Kaffee auf nüchternen Magen, z.B.:

- ◆ Rührei aus 2–3 Eiern mit Spinat und einer Scheibe Vollkornbrot
- ◆ Overnight Oats mit Sojajoghurt, einem Löffel Erdnussmus und Hanfsamen
- ◆ Smoothie aus Sojamilch, Beeren und einer Portion Pflanzenprotein

WISSENSCHAFTS-SNACK

Studien zeigen: Wer das Frühstück überspringt oder zuerst Koffein trinkt, hat einen signifikant erhöhten Cortisol-Spiegel am Vormittag.

Wie hat sich dein Körper angefühlt, nachdem du ihn am Morgen gut versorgt hast? Warst du länger satt, ruhiger oder konzentrierter?

Ein Sicherheits-Signal für dein Nervensystem

WARUM DAS WICHTIG IST

Chronischer Stress hält das Nervensystem im Sympathikus-Modus (Kampf/Flucht). Gezielte Vagusnerv-Aktivierung signalisiert: *Alles ist gut. Du bist sicher.* Das senkt Cortisol aktiv.

Dein Impuls heute

Zweimal täglich fünf Minuten physiologisches "Seufzen": doppelt einatmen durch die Nase, lang ausatmen durch den Mund. Morgens und vor dem Schlafen.

WISSENSCHAFTS-SNACK

Das physiologische Seufzen (double inhale/exhale) wurde von Stanford-Forschenden als effektivste Echtzeit-Methode zur Stressreduktion identifiziert.

*Wann könnte dein Körper dieses Sicherheitssignal besonders brauchen?
Direkt nach dem Aufwachen, zwischen zwei Terminen, vor einem
schwierigen Gespräch oder abends im Bett?*

04

TAG VIER · 7-TAGE-RESET

Bewegung – aber die richtige

WARUM DAS WICHTIG IST

Intensives Training erhöht Cortisol kurzfristig – in Maßen okay. Bei bereits hohem Dauerstress kann zu viel HIIT oder Cardio aber den Spiegel weiter befeuern. Heute geht es um Bewegung als Regulierung, nicht als Stress.

Dein Impuls heute

30 Minuten Spaziergang – kein Podcast, kein Ziel, keine Leistung. Nur gehen, schauen, atmen.

WISSENSCHAFTS-SNACK

„Green Exercise“ – Bewegung in der Natur – senkt Cortisol nachweislich stärker als Indoor-Training. Selbst 20 Minuten zeigen messbare Effekte.

Wie oft hast du dich in der letzten Woche draußen bewegt? Und wie oft willst du dich nächste Woche draußen bewegen?

Schlaf ist dein mächtigstes Reset-Tool

WARUM DAS WICHTIG IST

Schlechter Schlaf erhöht Cortisol am nächsten Tag – und hohes Cortisol verhindert tiefen Schlaf. Ein klassischer Teufelskreis. Die Lösung liegt im Abendprogramm, nicht in der Nacht selbst.

Dein Impuls heute

Abend-Routine etablieren: Ab 21 Uhr kein grelles Licht, kein Handy-Scrolling. Stattdessen warme Getränke, ein Buch Lesen, Stretching oder einfach gar nichts tun. Ich weiß, dass das nicht immer leicht ist. Du musst dein Handy nicht sofort eine ganze Stunde vorm Schlafengehen weglegen. Starte einfach mit 30 Minuten. Auch ein kleiner Anfang zählt.

WISSENSCHAFTS-SNACK

Cortisol und Melatonin sind Gegenspieler. Wer abends Cortisol hochhält (Licht, Stress, Screens), blockiert aktiv seinen Schlafbeginn.

Was tue ich gerade in den letzten 60 Minuten vor dem Schlafen? Und was würde sich besser anfühlen?

Mikronährstoffe, die dich stützen

Dauerstress verbraucht bestimmte Nährstoffe schneller. Wer unter Druck steht, hat oft Defizite – was die Stressreaktion weiter verstärkt. **Darum check mal aus: Bekommst du genug davon?**

Magnesium

Reguliert die Stressantwort direkt über die HPA-Achse. Viel in: Kürbiskernen, Mandeln, dunkler Schokolade, Spinat. Einen Mangel erkennst du an Müdigkeit und Muskelkrämpfen.

Vitamin C

Wird in den Nebennieren bei Stress verbraucht. Viel in: Kiwi, Paprika, Beeren, Zitronen, Hagebutte, Brokkoli. Einen Mangel erkennst du an Zahnfleischbluten und häufigen Infekten.

Adaptogene

Z. B. Reishi – können Cortisol langfristig senken, aber erst, wenn die Basics stimmen. Kein Ersatz für Schlaf und Ernährung.

Wo könnte bei mir gerade ein Defizit sein?

Verbindung senkt deinen Stresspegel

WARUM DAS WICHTIG IST

Stressregulation passiert nicht nur allein auf der Yogamatte. Warme, echte Nähe – ein Gespräch, eine Umarmung, gemeinsames Lachen – schüttet Oxytocin aus, deinen körpereigenen Gegenspieler zu Cortisol. Dein Nervensystem liebt Verbindung schon seit der Steinzeit.

Dein Impuls heute

Such dir heute bewusst einen Moment der Oxytocin ausschüttet: eine lange Umarmung (mind. 20 Sekunden), ein Telefonat mit einer guten Freundin, eine Massage - oder eine Runde Selbstbefriedigung bzw. Sex.

WISSENSCHAFTS-SNACK

Körperliche Nähe und soziale Bindung erhöhen den Oxytocin-Spiegel – und Oxytocin dämpft nachweislich die Cortisol-Ausschüttung über die HPA-Achse. Schon eine längere Umarmung kann die Stressreaktion messbar abmildern.



Geh den Weg langsam weiter

Sieben Tage reichen nicht, um jahrelangen Dauerstress umzuprogrammieren – aber sie reichen, um zu spüren, dass Veränderung möglich ist. Der echte Reset beginnt jetzt.

Du musst nicht alle sieben Impulse für immer beibehalten. Nimm das mit, was sich gut angefühlt hat, und lass den Rest los.

Dein Fazit

Schreib dir auf: Welche zwei Impulse aus dieser Woche haben sich am besten angefühlt? Genau die machst du ab jetzt zu deiner neuen Gewohnheit.

Was hat mir diese Woche gezeigt, was mein Körper braucht?



Wir bleiben in Verbindung

Diese sieben Tage waren erst der Anfang. Auf Instagram nehme ich dich mit in meinen **30-Tage-Cortisol-Reset** – einen ganzen Monat voller Impulse, Wissen und ehrlicher Einblicke rund um deine Hormone.

Dort teile ich täglich, was wirklich hilft: alltagstaugliche Tipps, die Wissenschaft dahinter und die kleinen Schritte, die über die Zeit einen großen Unterschied machen.

- ◆ 30 Tage lang tägliche Cortisol-Impulse zum Mitmachen
- ◆ Wissen zu Zyklus, Schlaf, Ernährung & Nervensystem – verständlich erklärt
- ◆ Ehrliche Einblicke hinter die Kulissen – kein Hochglanz, echtes Leben

Folge mir: @bodysynchron

Komm vorbei – der 30-Tage-Reset wartet schon auf dich.