



Abendrituale für besseren Schlaf und Balance

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





Warum Stress Schlaf, Hormone und Regeneration beeinflusst

Stress ist nicht grundsätzlich schlecht.

Kurzfristig hilft er uns, wach, aufmerksam und leistungsfähig zu sein. Dafür ist der Sympathikus zuständig – unser Aktivierungsmodus.

Problematisch wird es, wenn dieser Modus dauerhaft aktiv bleibt, zum Beispiel durch Termindruck, Schlafmangel, zu wenig Pausen oder ständige Anspannung.

Dann kann der Körper schlechter abschalten.

Mögliche Folgen sind:

- unruhiger Schlaf
- Heißhunger oder Energietiefs
- empfindlichere Verdauung
- mehr innere Anspannung
- weniger Regeneration

Der Parasympathikus ist der Ruhemodus.

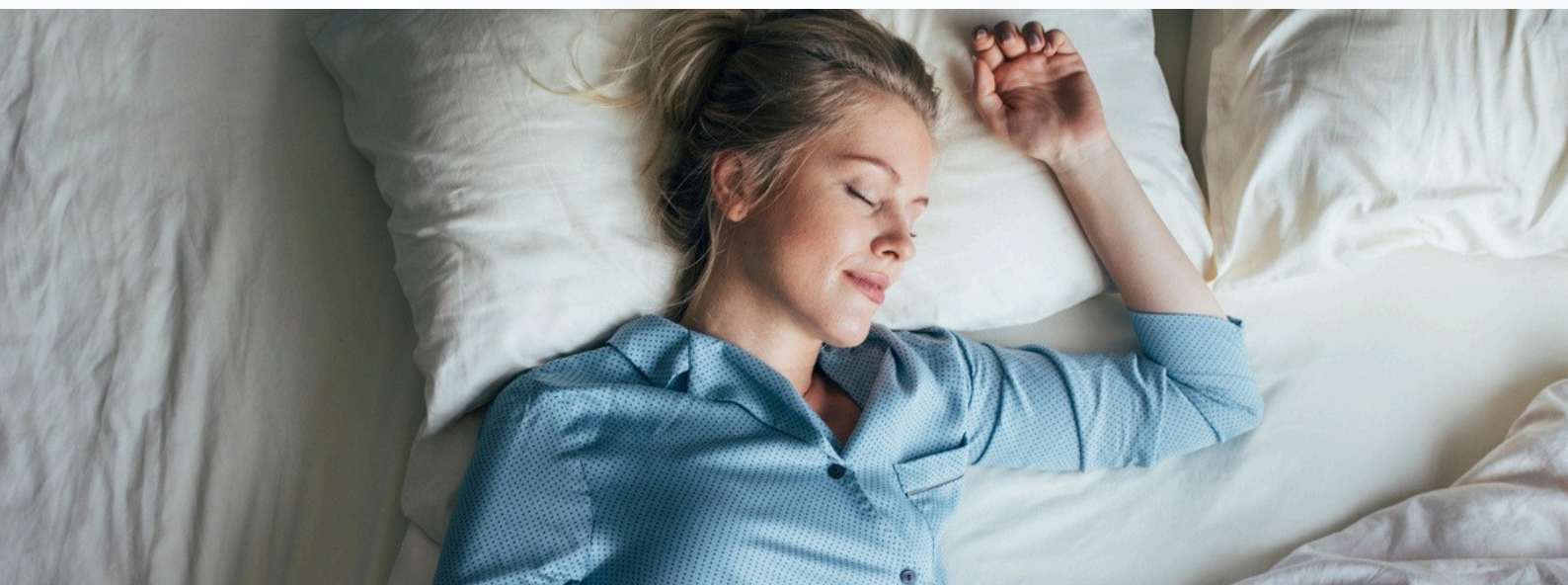
Er unterstützt Verdauung, Erholung, Schlaf und Regeneration.

Was das für Sie bedeutet:

Ihr Körper braucht abends klare Signale von Sicherheit und Ruhe.

Die gute Nachricht:

Kleine Abendrituale können helfen, vom Tagesmodus in den Ruhemodus zu wechseln.





Warum Schlaf Ihre Regeneration unterstützt

Viele denken bei Gesundheit zuerst an Ernährung und Bewegung. Doch Schlaf ist genauso wichtig.

In der Nacht verarbeitet der Körper Eindrücke, reguliert wichtige Stoffwechselprozesse und unterstützt Regeneration, Immunsystem und Hormonbalance.

Bei gutem Schlaf wird unter anderem unterstützt:

- Erholung von Muskeln und Gewebe
- Regulierung von Hunger und Sättigung
- stabilerer Blutzuckerstoffwechsel
- Verarbeitung von Stress
- geistige Erholung
- Immunsystem und Zellregeneration

Zu wenig Schlaf kann dazu führen, dass Sie sich schneller müde, hungrig, gereizt oder weniger belastbar fühlen.

Was das für Sie bedeutet:

Schlaf ist keine Restzeit. Er ist eine wichtige Grundlage für Energie, Wohlbefinden und Regeneration.

Ihr Ziel:

Schlaf bewusst einplanen – nicht erst dann, wenn alles andere erledigt ist.

Die 5 wichtigsten Abendrituale



Ritual 1: 30 Minuten früher ins Bett

Warum das so wichtig ist:

Schon 30 Minuten früher ins Bett zu gehen, kann dem Körper mehr Zeit geben, zur Ruhe zu kommen. Regelmäßige Schlafzeiten helfen dem Körper, einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus zu entwickeln.

Was das für Sie bedeutet:

Wer dauerhaft zu spät ins Bett geht, startet oft schon müde in den nächsten Tag.

Ihr Gewinn:

Mehr Erholung, stabilere Energie und bessere Regeneration.

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

Warum das so wichtig ist:

Handy, Tablet, Fernseher und Laptop halten den Kopf oft länger aktiv als gedacht. Helles Licht, Nachrichten, Social Media oder Serien können dem Körper signalisieren: „Bleib wach.“

Praktischer Tipp:

Schalten Sie Bildschirme möglichst 30–60 Minuten vor dem Schlafen aus oder reduzieren Sie Licht und Reize.

Ihr Gewinn:

Ruhigeres Einschlafen, weniger Gedankenkreisen und bessere Schlafvorbereitung.



Ritual 3: Atemübung vor dem Schlafen

Warum das so wichtig ist:

Bewusstes Atmen kann helfen, das Nervensystem zu beruhigen und aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.

4-7-8-Atmung

1. 4 Sekunden durch die Nase einatmen
2. 7 Sekunden den Atem sanft halten
3. 8 Sekunden langsam ausatmen
4. 3–5 Runden wiederholen

Falls das Atemhalten unangenehm ist, verkürzen Sie die Zeiten.

Ihr Gewinn: Ruhigere Gedanken, weniger Anspannung und leichteres Einschlafen.

Ritual 4: Warmer Kräutertee statt Wein oder Snacks

Warum das so wichtig ist:

Alkohol und späte Snacks können den Schlaf stören, auch wenn sie zunächst entspannend wirken. Ein warmer Kräutertee kann ein bewusstes Abendritual sein.

Geeignet sind zum Beispiel Kamille, Melisse, Lavendel, Fenchel oder Rooibos.

Was das für Sie bedeutet:

Der Körper bekommt ein klares Signal: „Jetzt beginnt die Abendruhe.“

Ihr Gewinn: Weniger spätes Snacken, mehr Ruhe und bessere Schlafvorbereitung.



Ritual 5: Mini-Entspannungsübungen für zwischendurch

Entspannung muss nicht lange dauern. Schon wenige Minuten können helfen, den Körper aus dem Autopiloten zu holen.

Übung 1: Progressive Muskelentspannung

Dauer: ca. 5 Minuten

Spannen Sie nacheinander einzelne Muskelgruppen für etwa 5 Sekunden an, zum Beispiel Hände, Schultern, Gesicht oder Beine. Danach bewusst loslassen und kurz nachspüren.

Ihr Gewinn: Weniger Anspannung, besseres Körpergefühl und mehr Ruhe.

Übung 2: Körper-Scan

Dauer: ca. 3 Minuten

Schließen Sie die Augen oder senken Sie den Blick. Wandern Sie gedanklich durch Ihren Körper: Füße, Beine, Bauch, Brust, Arme, Schultern, Nacken, Kopf.

Nehmen Sie wahr, wo Spannung sitzt – ohne zu bewerten.

Ihr Gewinn: Mehr Körperbewusstsein und weniger Gedankenkreisen.

Übung 3: Nackenmassage

Dauer: ca. 2 Minuten

Legen Sie die Hände locker auf Nacken und Schultern. Massieren Sie sanft mit kreisenden Bewegungen und atmen Sie ruhig weiter.

Ihr Gewinn:

Lockerere Schultern, weniger Spannungsgefühl und mehr Entspannung am Abend.



Ihr Wochenplan: Regeneration integrieren

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.

