



# Masterplan

ANTI CORTISOL SNACKS



# Überblick

---

- 01 Emotionales Essen
- 02 Disziplinfalle
- 03 Autopilot stoppen
- 04 Masterplan
- 05 Selbstliebe
- 06 Checkliste





# 01

## Emotionales Essen

Emotionales Essen bei Stress ist ein weit verbreitetes Phänomen, bei dem Nahrung zur Regulation von Gefühlen dient. Es ist kein körperlicher Hunger, sondern ein impulsives Verlangen nach oft fettigen oder süßen Lebensmitteln, um Stress abzubauen.

Dein Stresshormon Cortisol signalisiert dem Körper in Belastungssituationen, Energie bereitzustellen, was zu einem gesteigerten Appetit auf kalorienreiche, süße oder salzige Nahrungsmittel führt.

- **Appetitstimulation:** Cortisol erhöht die Lust auf schnelle Energie in Form von Zucker und Fett.
- **Insulinreaktion:** Der durch Cortisol erhöhte Blutzuckerspiegel führt zu einer Insulinausschüttung, die wiederum den Blutzucker schnell sinken lässt – dies erzeugt erneuten Heißhunger.
- **Fettlagerung:** Das Hormon fördert die Einlagerung von Fett, insbesondere am Bauch (sogenannter "Cortisolbauch"), da dort besonders viele Cortisolrezeptoren sitzen.
- **Verlust des Sättigungsgefühls:** Dauerstress kann dazu führen, dass der Körper Sättigungssignale schlechter wahrnimmt

### **Ursachen und Mechanismen:**

- **Hormone:** Stress erhöht den Cortisolspiegel, was Appetit auf süße/salzige Lebensmittel auslöst.
- **Belohnung:** Hochkalorische Nahrung aktiviert kurzfristig das Belohnungszentrum im Gehirn, was zu einer schnellen, aber kurzlebigen Erleichterung führt.
- **Gewohnheit:** Oft wird Essen als Trostpflaster schon in der Kindheit erlernt.

# 02 Disziplinfalle

Der größte Fehler im Umgang mit Stressessen ist der Versuch, mit Härte und Verboten dagegen vorzugehen.

Wissenschaftlicher Fakt:  
Selbstregulation (Willenskraft) ist eine begrenzte Ressource. Wenn Stress deine kognitiven Kapazitäten bereits beansprucht, ist der „Speicher“ für Disziplin leer.

---

Wer sich in einer Stressphase Nahrung verbietet, erhöht den inneren Stresspegel weiter. Das Resultat ist ein Rebound-Effekt: Der Körper fordert die Energie später umso stärker ein – oft in Form von unkontrollierten Essattacken.

**@deinplottwist**



# 03

## Autopilot stoppen

Sind wir kurz ehrlich, nach super stressigen Tagen bist du erschöpft, mental am Limit und dein Cortisolspiegel ist auf dem absoluten Anschlag.

In diesem Moment schreit dein Gehirn nach schneller Energie. Es ist unmöglich, jetzt noch rational und vorausschauend zu denken. Du funktionierst im Autopiloten und "belohnst dich" und landest im Heißhunger-Teufelskreis, fühlst dich danach müde, ausgelaugt und hast das nagende Gefühl: „Ich habe einfach keine Disziplin. Ich habe wieder gegen mich selbst verloren.“



# 04 Masterplan

Und genau deshalb ändern wir ab heute die Strategie. Wir kämpfen nicht mehr gegen den Heißhunger an – wir nehmen ihn ernst.

Die Transformation: Radikale Verfügbarkeit statt eiserner Disziplin.

Der Schlüssel zu deiner neuen Stärke liegt nicht darin, im Moment des Stresses die richtige Entscheidung zu treffen.

Er liegt darin, die Entscheidung zu treffen, wenn es dir gut geht – nämlich an einem bewusst unstressigen Tag beim Einkaufen.



Du nutzt ab jetzt ein Ampel-System der Listen im Anhang, welche hormonell perfekt Cortisol senken, Energie boostern und dich belohnen.

**KATEGORIE GRÜN (Deine Retter):** Das sind Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte, gesunden Fetten und vor allem einem hohen Proteingehalt. Proteine sind der effektivste biologische Gegenspieler zum Cortisol-Heißhunger. Sie stabilisieren den Blutzuckerspiegel, bremsen die Insulinausschüttung und signalisieren dem Gehirn: „Wir sind versorgt, es gibt keine Hungersnot.“ Das Geniale: Grün darf und soll in jeder beliebigen Kombination gesnackt werden. Es gibt hier kein Limit.

PS: Ich persönlich snacke am liebsten Volumefood, das ist viel Volumen mit wenig Kalorien. Hierfür friere ich fertigen HighProtein Pudding als Eis ein oder stelle schnell „Fluff“ im Standmixer her. (Such einfach mal bei Instagram „Fluff Rezept“).

Ehrlich gesagt, rockt Gemüse bei mir gar nicht, meine Alltime Favoriten sind Früchte mit Joghurt/ Quark und zuckerfreiem Chunkyfavor - egal ob als Shake, Dessert oder Eis.

**KATEGORIE GELB (Die Begleiter):** Gute, energiereiche Lebensmittel (wie komplexe Kohlenhydrate), die du als Beilage zu deinen Hauptmahlzeiten nutzt. Sie sind wertvoll, aber keine Akut-Snacks für den Notfall.

**KATEGORIE ROT (Die Stress-Falle):** Alles, was isolierten Zucker und Weißmehl enthält. Sie füttern den Teufelskreis und lassen dich biochemisch abstürzen.

**TIPP:** Melissentee, Pfefferminztee & Tulsi-Tee sind echte Stresskiller! Tulsi gilt als "Königin der Kräuter" und ist ein Adaptogen, das nachweislich hilft, den Cortisolspiegel zu senken. (Melisse beruhigt das vegetative Nervensystem.) Auch "Goldene Milch" (Die Kombination aus Kurkuma und Pflanzenmilch wirkt extrem stark gegen chronische Entzündungen im Körper)



## KI \_ PROMPT

Für turboschnelle Rezepte habe ich dir einen Prompt erstellt, den du einfach mit den vorhandenen Lebensmitteln füllen kannst, um ein unter 5 Minuten Snack zu erhalten. Einfach ausfüllen, kopieren und in eine KI (ChatGBT, Gemini,...) eingeben:

„Ich bin im emotionalen Stress-Modus und kurz davor, aus Impuls zu ungesunden Snacks zu greifen. Ich brauche jetzt eine biochemische Notlösung, um mein Cortisol zu senken, ohne einkaufen zu gehen.

Deine Aufgabe: Agiere als Experte für funktionelle Ernährung. Nutze NUR die Lebensmittel, die ich dir unten aus meiner ‚Grünen Liste‘ nenne.

1. Erstelle mir einen ‚No-Cook-Snack‘, den ich in maximal 5 Minuten aus dem Schrank/Kühlschrank zusammenstellen kann.
2. Die Kombination MUSS die ‚Fett-Eiweiß-Sperre‘ nutzen, um meinen Blutzucker sofort zu stabilisieren und die weitere Cortisol-Ausschüttung zu blockieren.
3. Wenn möglich, kombiniere eine Quelle für Magnesium (Entspannung) mit einem gesunden Fett (Gehirn-Sättigung).
4. Erkläre mir kurz: Welcher Inhaltsstoff in dieser Kombi gibt meinem Gehirn gerade das Signal ‚Gefahr vorbei‘?
- 5.

Diese Lebensmittel habe ich gerade da: [HIER DEINE LEBENSMITTEL AUS DER GRÜNEN LISTE EINTRAGEN]“





05

Stress Management  
Selbstliebe

*Du kämpfst ab heute nicht mehr gegen dich, sondern gibst dir - mit der simplen, hormonbasierten Auflistung - genau das, was fehlt: mehr Energie und weniger Cortisol.*

## Das perfekte Timing durch strategische Platzierung

Der ganze Zauber ist, dass du im Stress nicht mehr nachdenken musst. Das "Timing" regelst du im Vorfeld durch reine Logistik: Du kaufst Lebensmittel aus der grünen Liste ein und platzierst sie gezielt überall dort, wo der Heißhunger normalerweise zuschlägt

- In der Schublade an deinem Arbeitsplatz
- Im Handschuhfach deines Autos oder in deiner Pendler-Tasche
- Ganz vorne im Kühlschrank oder griffbereit auf dem Küchentresen

Wenn die Stresswelle rollt und dein Körper nach "Belohnung" schreit, greifst du einfach zu.

Du kämpfst endlich nicht mehr gegen den Impuls zu essen, du verweigerst deinem Körper keine Nervennahrung und vor allem **belohnst du dich in Liebe**, weil Du deinem Körper das gibst, was er wirklich braucht (Proteine und Fette aus Grün) schenkst.

## **Selbstliebe statt Kontrollverlust**

Sobald du dieses Prinzip der präventiven Versorgung anwendest, verändert sich nicht nur deine Biochemie, sondern auch dein Lebensgefühl:

**Gefühl der absoluten Kompetenz:** Du bist dem Stress nicht mehr ausgeliefert. Statt dich nach einem Essanfall schuldig und schwach zu fühlen, spürst du pure Erleichterung: „Ich habe vorgesorgt. Ich habe die Kontrolle zurück.“ Dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit senkt dein psychisches Stresslevel sofort.

**Gewichtsverlust als Nebeneffekt:** Indem du deinen Insulinspiegel durch die grünen Snacks flach hältst, bleibt die Fettverbrennung deines Körpers aktiv. Du nimmst sehr wahrscheinlich ab, weil du die hormonelle Blockade der Fettverbrennung löst – ganz ohne Diät-Stress.

**Ein starker Vagusnerv:** Durch das Ausbleiben der Blutzucker-Achterbahnen beruhigt sich die Verbindung zwischen Darm und Gehirn. Dein Vagusnerv wird gestärkt, wodurch du nach stressigen Phasen viel schneller regenerierst.

06

## CHECKLISTE

Es wird natürlich Tage geben, an denen dir das alles nicht gelingt. Und das ist völlig okay.

Stressabbau ist kein

Selbstoptimierungswettbewerb gegen dich selbst.

Auch wenn du in den nächsten vier Wochen nur ein einziges Mal in einer Stresswelle erfolgreich zur Alternative greifst, ist das ein großartiger Schritt und ein echter Erfolg. Jeder einzelne Moment, in dem du dich für die Versorgung deines Körpers entscheidest, zählt.

Erinnere dich immer daran: Du wirst am erfolgreichsten Stress abbauen, wenn du dir dabei weniger Stress machst – und nicht mehr!

Ich glaub an dich!

---

Lass uns deine Erfolge feiern.

Ich freu mich auf Dein Feedback als Nachricht

Deine

Nicole

@deinplottwist



# CORTISOL-DETOX EINKAUFLISTE

## GRÜN: Genießen & Nähren

### Gemüse

- Spinat
- Mangold
- Rucola
- Brokkoli
- Tomaten
- Rosenkohl, Blumenkohl
- Rotkohl und Grünkohl
- Süßkartoffeln
- Zucchini
- Karotten
- Rote Bete
- Spargel
- Rote Paprika
- Ingwer
- Grüne Bohnen

### Obst

- Blaubeeren
- Grapefruit
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Orangen
- Kiwi
- Äpfel (mit Schale)
- Brombeeren
- Papaya
- Zitrone & Limette

### Proteine

- Wildlachs
- Sardinen
- Sardellen
- Hering
- Regenbogenforelle
- Atlantische Makrele
- Eier aus Weidehaltung
- Linsen
- Kichererbsen
- Schwarze Bohnen
- Edamame
- Fertige Proteinprodukte wie Pudding, Quark

### Vollkorn

- Haferflocken
- Quinoa
- Naturreis
- Gerste
- Buchweizen

### Gesunde Fette

- Natives Olivenöl extra
- Avocados
- Walnüsse
- Kürbiskerne
- Geschrotete Leinsamen
- Chiasamen
- Dunkle Schokolade (bis 2 Stückchen)

### Fermentierte Lebensmittel

- Kefir
- griechischen Joghurt
- Tempeh
- Miso
- Quark

## GELB: Bewusst & In Maßen

### Koffein

- Kaffee und Espresso
- Matcha und grüner Tee
- Schwarzer Tee
- Mate-Tee
- Kakao / Rohkakao (zeremoniell)
- Dunkle Schokolade bis 2 Stückchen (>70 %)

### Alkohol

- Trockener Rotwein
- Trockener Weißwein

### Milchprodukte

- Gereifter Käse (Ziege oder Schaf)
- Hüttenkäse (Cottage Cheese)
- Vollmilch (aus Weidehaltung)
- Sahne (kleine Mengen)
- Ricotta
- Mascarpone (kleine Mengen)
- Saure Sahne / Schmand

### Raffinierte Stärken

- Weißer Reis
- Mais
- Kartoffeln

### Hülsenfrüchte & Pflanzliche

#### Proteine

- Kidneybohnen
- Sojabohnen
- Tofu
- Pintobohnen (Wachtelbohnen)
- Weiße Bohnen
- Schälerbsen / Spalterbsen

#### Fette & Kalorienreiche Fette

- Kokosöl (sparsam verwenden)
- Weidebutter
- Nüsse (große Portionen)
- Erdnussbutter (rein, ohne Zusätze)
- Mandelmus
- Sonnenkernblumenmus

### Zuckerreichere Lebensmittel & Süßungsmittel

- Rohhonig
- Ahornsirup
- Datteln
- Trockenfrüchte (ungesüßt)
- Bananen
- Mango

### Proteine

- Hähnchenbrust & Pute / Truthahn
- Mageres Rindfleisch & Lamm
- Thunfisch & Weißfisch (Kabeljau, Heilbutt)

## ROT: Meiden & Pausieren

### Zuckerhaltig

- Energy-Drinks
- Limonaden
- Säfte
- Softgetränke
- Gesüßte Kaffeegetränke
- Sportgetränke mit Zuckerzusatz
- Gesüßte Mahlzeitenersatz-Shakes
- Künstlich Getränkepulver

### Stark verarbeitete Süßigkeiten & Desserts

- Schokoriegel
- Fruchtgummis
- Donuts
- Toaster-Gebäck
- Abgepackte Cupcakes
- Fertigmehlkuchen / Snack-Kuchen
- Abgepackte Brownies
- Desserts mit viel Zuckerguss
- Puddingbecher

### Fast Food & Frittiertes

- Fast-Food
- Frittiertes
- Fischstäbchen
- Hot Dogs
- Pommes frites
- Nacho-Käse-Produkte

### Stark verarbeitete Fleischprodukte

- Fleischwurst
- Salami und Peperonalami
- Dosenfleisch
- Die meisten Aufschnittsorten
- Verarbeitete Würstchen
- Tiefkühl-Fleischgerichte mit Zusätzen

### Stark raffinierte Lebensmittel

- Raffinierter Zucker
- Künstliche Süßstoffe
- Kondenzmilch
- Instant-Nudeln
- Fertiggericht Makkaroni mit Käse
- Zuckerhaltige Frühstückscerealien
- Käsebällchen / Erdnussflips
- Chips mit Gewürzpulver
- Mikrowellen-Fertiggerichte
- Fertiger Zuckerguss im Becher
- Teilweise gehärtete Öle

### Raffinierte Kohlenhydrate

- Weißbrot
- Helle Nudeln.
- Pizza
- Cracker

### Verarbeitete Milchprodukte & Fertigungsauce

- Aromatisierter Joghurt
- Gekaufte Salatdressings
- Mayonnaise