

MODUL 3

Den Körper entlasten

Besonders für dich, wenn du die Unruhige bist – die nachts aufwacht, schwitzt, mit Herzklopfen wachliegt.

Die Idee in einem Satz

Dein Körper soll nachts ruhen – nicht arbeiten.

Deine Übungen · schnell erklärt

Such dir eine aus. Mehr braucht es diese Woche nicht.

1 · Früher & leichter

Ein voller Bauch hält deinen Körper wach, weil er verdaut statt ruht.

- Die letzte größere Mahlzeit lieber 2–3 Stunden vor dem Bett.
- Abends etwas Leichtes, Warmes. (Es geht ums Wohlfühlen, nicht ums Weglassen.)

2 · Der Abkühl-Trick

Zum Einschlafen muss dein Körper leicht abkühlen.

- Warme Füße (Socken), aber kühles Zimmer: 16–18 Grad.
- Kurz lüften, bevor du dich hinlegst.

3 · Die Nacht vorbereiten

Damit die Hitze dich seltener überrascht.

- Leg dir ein trockenes Schlafshirt griffbereit neben das Bett.
- Ein Glas Wasser in Reichweite.

Die Soforthilfe für den Moment – Handgelenke kühlen & Co. – kennst du schon aus dem Nacht-Notfallplan. Hier geht's ums Vorbeugen.

„Mein Körper ist nicht mein Feind. Er versucht, sich zu regulieren – und ich helfe ihm dabei.“

Wenn du lieber zuhörst · Audio (ca. 5 Min)

Mach es dir gemütlich und such dir einen ruhigen Moment. Öffne dann einfach die Audiodatei "03 Den Körper entlasten" aus den Downloads zu diesem Kurs – Ich nehme dich mit meiner Stimme an die Hand und gehe dieses Modul ganz in Ruhe mit dir durch.

Wenn du gern schreibst · Arbeitsblatt (freiwillig)

Meine letzte Mahlzeit ab jetzt bis: _____ Uhr

Meine Zimmer-Temperatur heute Nacht: _____ Grad

Was mir bei Hitze am besten geholfen hat: _____

Diese Übungen sind Selbstfürsorge und ersetzen keine medizinische oder Ernährungsberatung. Bei anhaltenden Beschwerden bitte ärztlich abklären lassen.