The Power of Yoga



DIE ENTSCHLEIERUNG · VIP

Warum dein Körper nicht abschalten kann

und wie du ihm hilfst. Dein kleiner Guide für Stress & Schlaf.

Dein VIP-Paket

Yoga Nidra · Volle Yoga-Atmung · Ujjayi-Atmung · dieser Guide

Teresa Summer
The Power of Yoga

Dein Kopf hat keinen Feierabend-Knopf.

Du liegst im Bett, der Körper ist müde, und oben läuft das Kopfkino in Dauerschleife. Oder du funktionierst den ganzen Tag, und abends fühlt es sich an, als hätte jemand vergessen, den Motor abzustellen. Das ist kein Charakterfehler und auch keine Schwäche. Das ist dein Nervensystem, das genau das tut, was es gelernt hat. Und weil es gelernt hat, kann es auch umlernen. Lass uns anschauen, wie.

1 Gaspedal und Bremse

Dein Nervensystem hat zwei Pedale:

Das Gaspedal

Der **Sympathikus**: wach, schnell, bereit zu handeln. Gut, wenn du einen Bus erwischen musst.

Die Bremse

Der **Parasympathikus**: Ruhe, Verdauung, Heilung, Schlaf. Hier repariert sich dein Körper.

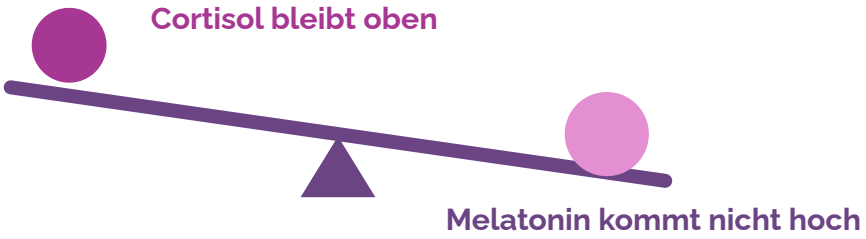
Das Problem ist nicht der Stress an sich. Das Problem ist, dass bei vielen von uns der Fuß den ganzen Tag auf dem Gas steht: Termine, Familie, Nachrichten, To-do-Listen, und dazu Gedanken, die nie Pause machen. Irgendwann vergisst der Körper, wie sich die Bremse anfühlt.

Woran du merkst, dass dein Gaspedal klemmt

- Schultern hoch, Kiefer fest, Atem flach und schnell
- Heißhunger auf Süßes oder Kaffee, um durchzuhalten
- Gedankenkarussell, Gereiztheit, schnell überfordert
- Müde, aber nicht schläfrig, und nachts plötzlich hellwach

2 Die Wippe: Cortisol und Melatonin

Denk an eine Wippe. Auf der einen Seite sitzt **Cortisol**, dein Wach- und Stresshormon. Auf der anderen Seite **Melatonin**, dein Schlafhormon. Morgens soll Cortisol oben sein, damit du in Schwung kommst. Abends soll es sinken, damit Melatonin übernehmen kann.



Bei Dauerstress bleibt Cortisol abends oben. Die Wippe hängt fest, und Melatonin kommt nicht hoch. Du bist erschöpft und trotzdem wach.

Warum ausgerechnet um 3 Uhr?

In der Nacht sinkt dein Blutzucker. Für einen gestressten Körper ist das ein Alarmsignal, also schüttet er Cortisol und Adrenalin aus, um den Zucker wieder hochzuholen. Zack, du bist wach, das Herz klopft, und der Kopf beginnt sofort zu sortieren, was morgen alles schiefgehen könnte. Das ist kein Zufall. Das ist Biologie, und an der kannst du drehen.

3 Wenn alles zusammenkommt

Stress kommt nicht nur von außen. Er entsteht auch innen, durch **Gedanken**, die immer wieder dasselbe Drama abspielen: „Ich schaffe das nicht." „Was, wenn …?" Dein Körper unterscheidet nicht, ob die Gefahr echt ist oder nur im Kopf. Er reagiert auf beides mit Cortisol.

Dazu kommt, was auf deinem Teller liegt. Viele Alltagslebensmittel bilden im Körper **Säuren**. Dein Blut hält seinen pH-Wert zwar stabil, aber dafür muss der Körper ständig puffern und ausgleichen. Studien deuten darauf hin, dass eine stark säurebildende Ernährung mit höheren Cortisolwerten zusammenhängt.

> *Säurebildendes Essen, Dauerstress und negative Gedanken: Das ist wie drei Alarmanlagen gleichzeitig.*

Kein Wunder, dass das System in den Daueralarm geht. Die Folgen kennen viele: Schlafprobleme, Nervosität, innere Unruhe, Ängste, Verspannungen, Verdauungsbeschwerden, Erschöpfung. Die gute Nachricht: An allen drei Stellen kannst du ansetzen, beim Essen, beim Atem und bei deinen Gedanken.

4 Essen für Ruhe und guten Schlaf

Säurebildend: öfter reduzieren

- Wurst und viel rotes Fleisch
- Hartkäse in großen Mengen
- Zucker, Süßigkeiten, Weißmehl (Toast, Gebäck)
- Softdrinks und Cola
- Alkohol
- Viel Kaffee
- Fertiggerichte

Basenbildend: öfter genießen

- Gemüse aller Art, besonders grünes
- Salate, Kräuter, Sprossen
- Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Reifes Obst, Bananen
- Mandeln
- Kräutertee und stilles Wasser

Es geht nicht um Verbote. Es geht um die Balance: Eine Faustregel ist, dass etwa zwei Drittel deines Tellers aus Gemüse, Obst und Kräutern bestehen.

Tagsüber: Blutzucker ruhig halten

- Regelmäßig essen, keine Mahlzeiten auslassen. Ein Körper, der hungert, fühlt sich bedroht.
- Zum Frühstück etwas mit Eiweiß (Eier, Joghurt, Nüsse) statt nur Süßem.
- Kaffee gern, aber bis Mittag. Koffein wirkt noch 6 bis 8 Stunden nach.
- Genug Wasser. Schon leichter Flüssigkeitsmangel ist für den Körper Stress.

Abends: warm, leicht, beruhigend

- Warme, einfache Mahlzeiten, 2 bis 3 Stunden vor dem Schlafen.
- Gute Begleiter: Haferflocken, Banane, Nüsse, Kürbiskerne, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse. Sie liefern Magnesium und Bausteine für dein Schlafhormon.
- Eine kleine Handvoll Nüsse am Abend kann helfen, den Blutzucker durch die Nacht zu tragen.
- Warmer Kräutertee: Melisse, Lavendel, Passionsblume.

Die Schlafräuber

- Süßes und Weißmehl spät am Abend: Der Blutzucker schießt hoch und fällt nachts ab. Hallo, 3 Uhr.
- Alkohol: Du schläfst schneller ein, aber schlechter. Der Tiefschlaf leidet.
- Schweres, spätes Essen: Der Körper verdaut, statt zu regenerieren.
- Bildschirm im Bett: Das helle Licht sagt deinem Gehirn, es sei noch Tag.

5 Drei Helfer aus der Natur

Diese drei sind gut bekannt, gut verträglich und für die meisten Menschen ein sanfter Einstieg:

Magnesium

Entspannt Muskeln und Nerven. Gut verträglich sind zum Beispiel Magnesiumglycinat oder -citrat, am besten abends.

L-Theanin

Ein Stoff aus grünem Tee. Beruhigt, ohne müde zu machen, auch tagsüber bei Anspannung.

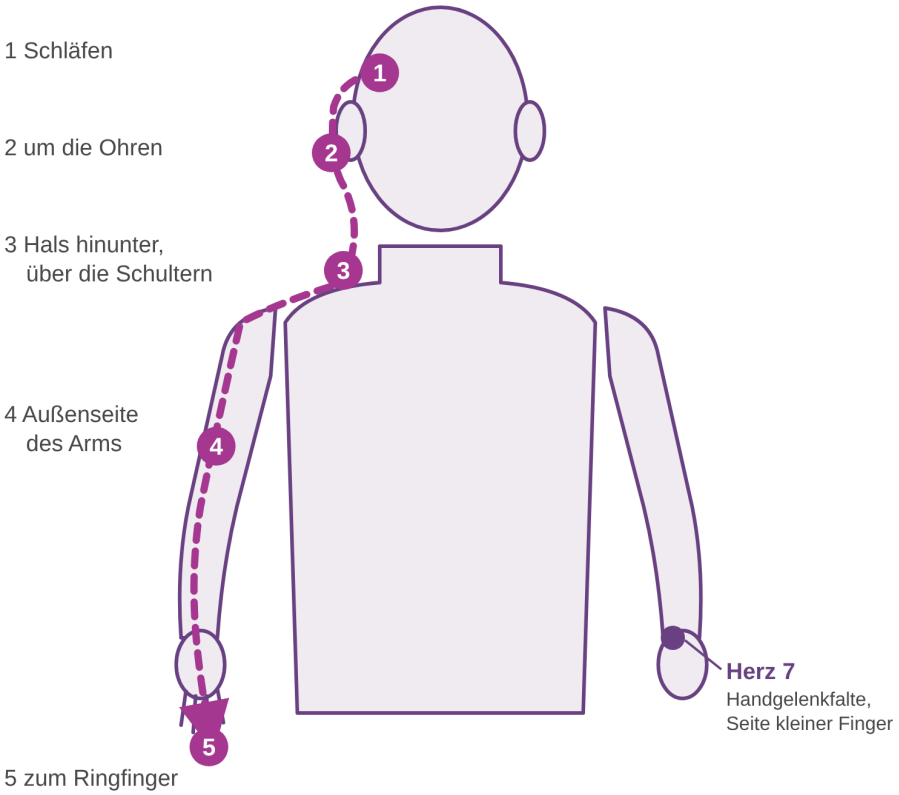
Baldrian oder Passionsblume

Traditionelle Pflanzenhelfer für innere Unruhe und das Einschlafen. Wirken oft erst nach ein bis zwei Wochen voll.

Kein Ersatz für ärztlichen Rat. Wenn du Medikamente nimmst, schwanger bist oder stillst oder eine Erkrankung hast, sprich vorher mit deinem Arzt oder in der Apotheke. Dosierung bitte nach Packungsangabe.

6 Den Stress-Meridian beruhigen

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es den Meridian **„Dreifacher Erwärmer“**. Er ist so etwas wie die Alarmanlage deines Körpers: Er springt an, wenn Gefahr droht, und bei Dauerstress vergisst er, sich wieder abzuschalten. Wenn du ihn sanft entlang seines Weges ausstreichst, sagst du ihm: Danke, du darfst jetzt Pause machen.



So streichst du den Meridian aus (ca. 2 Minuten)

1. Leg die Fingerspitzen an deine Schläfen und atme tief ein.
2. Ausatmend streichst du langsam nach oben und hinten um deine Ohren herum.
3. Hinter den Ohren streichst du den Hals hinunter und legst die Hände auf die Schultern. Drück sanft und atme dreimal tief.
4. Jetzt streicht die rechte Hand langsam über die Außenseite deines linken Arms hinunter, über den Handrücken bis zum Ringfinger und noch ein Stück weiter vom Körper weg, als würdest du etwas abstreifen.
5. Dann die andere Seite. Insgesamt dreimal.

Das kannst du überall machen: im Bett, am Schreibtisch, im Auto vor einem schwierigen Termin. Langsam ist besser als schnell.

Bonus: der Punkt für die Nacht, Herz 7

An der Innenseite deines Handgelenks, direkt auf der Handgelenkfalte, auf der Seite des kleinen Fingers, findest du eine kleine Mulde. Drück sie eine Minute lang sanft, mit ruhigem Atem, an beiden Händen. Ideal im Bett, wenn die Gedanken kreisen.

7 Dein 10-Minuten-Abendritual

1. 30 Minuten vor dem Schlafen: Handy weg, Licht dimmen.
2. Stress-Meridian ausstreichen (2 Minuten).
3. Deine Übung für heute, im Wechsel:

   Volle Yoga-Atmung | Ujjayi-Atmung | Yoga Nidra im Bett

   Alle drei findest du in deinem VIP-Bereich.
4. Im Bett: Herz 7 drücken, und ein Satz für dich:

> *„Für heute ist genug getan. Ich darf loslassen."*

Mach es eine Woche lang jeden Abend. Dein Nervensystem lernt durch Wiederholung, nicht durch Willenskraft.

The Power of Yoga

UND WENN DU AN DIE WURZEL WILLST

Heute Abend hilft dir dieser Guide. Die nächsten 12 Wochen können dein Jahr verändern.

Diese Übungen helfen dir sofort, und das ist viel wert. Aber sie lösen nicht, warum dein Gaspedal überhaupt klemmt: die alten Geschichten, Muster und Gefühle, die seit Jahren in deinem Körper sitzen.

Genau dafür gibt es **LifeFlow360**, mein 12-Wochen-Programm ab 12. Januar 2027. Dort gehen wir gemeinsam vom Erkennen zum Lösen und schließlich zum Leben, mit Körper und Kopf zusammen.

kurse.thepowerofyoga.at/lifeflow360

Ich freu mich auf dich. Teresa

© 2026 The Power of Yoga – Teresa Summer

Kein Ersatz für ärztlichen Rat