



☾ ☾ ☾ ☾ ● ● ● ● IN 7 ABENDEN ZURÜCK IN DEN RHYTHMUS

Der Schlaf-*Cortisol*-Check

Warum du abends Heißhunger hast, nachts wach liegst – und wie du dein Stresshormon wieder runterfährst. Für mehr Sättigung und weniger Kopfkino ums Essen.

Selbsttest in 3 Minuten

7-Abende-Routine

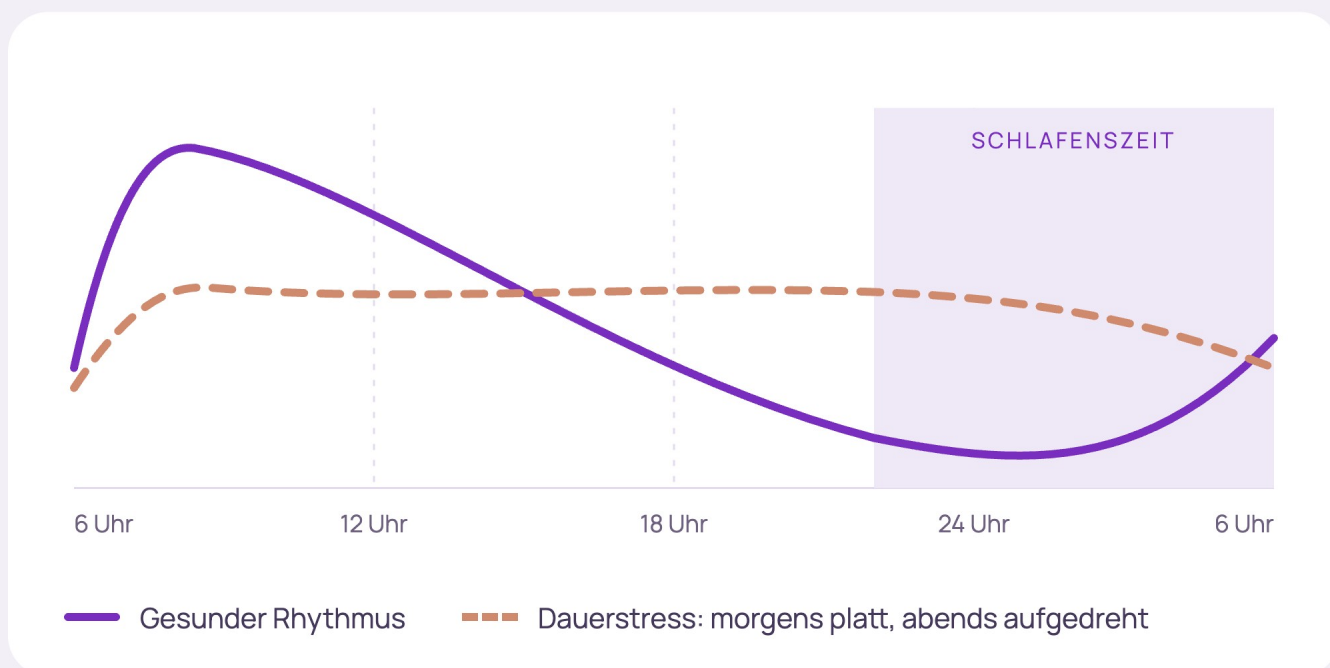
Schlaf-Tracker

MB **Mona Blasse**
dein Fitness &
Hormoncoach

FÜR DICH
gratis

Deine *Cortisol-Uhr*

Cortisol ist nicht dein Feind. Morgens weckt es dich, abends soll es sinken, damit du schlafen kannst. Steht dein System unter Dauerstress, dreht sich diese Kurve um – und genau das spürst du nachts im Bett und am nächsten Tag am Kühlschrank.



Die Kette, die niemand dir erklärt hat

1 Cortisol bleibt abends oben. Du bist müde, aber im Bett startet das Gedankenkarussell.

2 Der Tiefschlaf wird kürzer. Du wachst nachts auf und startest schon erschöpft in den Tag.

3 Hunger- und Sättigungssignal kippen. Ghrelin steigt, Leptin sinkt. Du wirst schwerer satt.

4 Dein Kopf kreist ums Essen. Heißhunger am Nachmittag, Naschen am Abend – und der Bauch hält fest.

Kein Willensproblem.

Dein Körper ist im Alarmmodus. Die gute Nachricht: Über deinen Abend kannst du ihm zeigen, dass die Gefahr vorbei ist.

Dein *Selbsttest*

Hake jede Aussage an, die in den letzten zwei Wochen auf dich zutrifft. Sei ehrlich – niemand schaut zu.

- ☐ Ohne Kaffee komme ich morgens kaum in Gang.
- ☐ Abends bin ich müde – im Bett aber plötzlich hellwach.
- ☐ Ich wache zwischen 2 und 4 Uhr auf und schlafe schwer wieder ein.
- ☐ Nachmittags oder abends habe ich Heißhunger auf Süßes oder Salziges.
- ☐ Nach dem Essen fühle ich mich oft nicht richtig satt.
- ☐ Meine Gedanken kreisen tagsüber auffällig oft ums Essen.
- ☐ Mein Bauch wird fester, obwohl ich nicht mehr esse als früher.
- ☐ Ich trainiere hart oder spät – und bin danach eher aufgedreht.
- ☐ Ich schaue bis kurz vor dem Einschlafen aufs Handy.
- ☐ Ich wache morgens auf und fühle mich wie gerädert.

Deine Häkchen: _____ von 10

0 – 3

Dein Rhythmus trägt dich

Nutze die 7 Abende, um das zu halten.

4 – 6

Dein System läuft auf Anspannung

Starte heute mit Abend 1 – du wirst es spüren.

7 – 10

Dein Körper hat die Notbremse gezogen

Die Routine ist dein Start. Hol dir zusätzlich Begleitung.

7 Abende, *ein neuer Rhythmus*

Jeden Abend kommt eine kleine Gewohnheit dazu. Die vom Vortag behältst du. Kein Verzicht, kein Extra-Training – nur Signale an deinen Körper: Du bist sicher.



ABEND
1

Licht runter, Ruhe rein

Eine Stunde vor dem Schlafen nur noch warmes, gedimmtes Licht. Deckenlicht aus.



ABEND
2

Handy schlafen legen

Ab 21 Uhr Flugmodus – und das Handy bleibt außerhalb vom Schlafzimmer.



ABEND
3

Satt ins Bett

Abendessen mit Eiweiß, Gemüse und einer Portion Kohlenhydrate. Hungrig schläft es sich unruhig.



ABEND
4

Koffein-Stopp um 14 Uhr

Danach Kräutertee oder Wasser. Koffein wirkt länger, als du denkst.



ABEND
5

Sanft statt hart

Abends 15 Minuten spazieren oder dehnen. Intensives Training lieber vor 18 Uhr.



ABEND
6

Gedanken parken

Drei Zeilen aufschreiben: Was war gut? Was erledige ich morgen? Dann Heft zu.



ABEND
7

Atmen & abkühlen

Schlafzimmer auf 16–19 °C. Im Bett 5 Runden: 4 Sek. ein, 6 Sek. aus.

BONUS FÜR DEN MORGEN

10 Minuten Tageslicht direkt nach dem Aufstehen stellen deine innere Uhr – das macht den Abend leichter.

Dein *Schlaf-Tracker*

Trag jeden Morgen kurz ein, wie die Nacht war. Nach 7 Tagen siehst du schwarz auf weiß, was sich verändert.

ABEND	Im Bett um	Nachts wach? (x-mal)	Erholt? (1-5)	Heißhunger? (1-5)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Schlaf ist der Anfang. *Deine Hormone sind der Weg.*

Im kostenlosen 3-Tage-Mini-Kurs zeige ich dir, warum dein Stoffwechsel ab 40 die Notbremse zieht – und wie du sie Schritt für Schritt wieder löst. Oder wir schauen uns deine Situation direkt im Erstgespräch an.

[Mini-Kurs starten → monablasse.de](https://monablasse.de)

[Kostenloses Erstgespräch](#)



Mona Blasse · Diabetesberaterin DDG, Wundassistentin und Fitnesstrainerin mit B-Lizenz. Seit 20 Jahren zwischen Klinik und Fitnessstudio – ich kenne die Laborwerte und den Alltag dahinter.

Dieser Guide ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei anhaltenden Schlafstörungen sprich bitte mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.



FRAUEN AB 40 · LIES DAS

Schlecht geschlafen = *Heißhunger* am nächsten Tag?

Das ist kein Zufall.

Wisch →

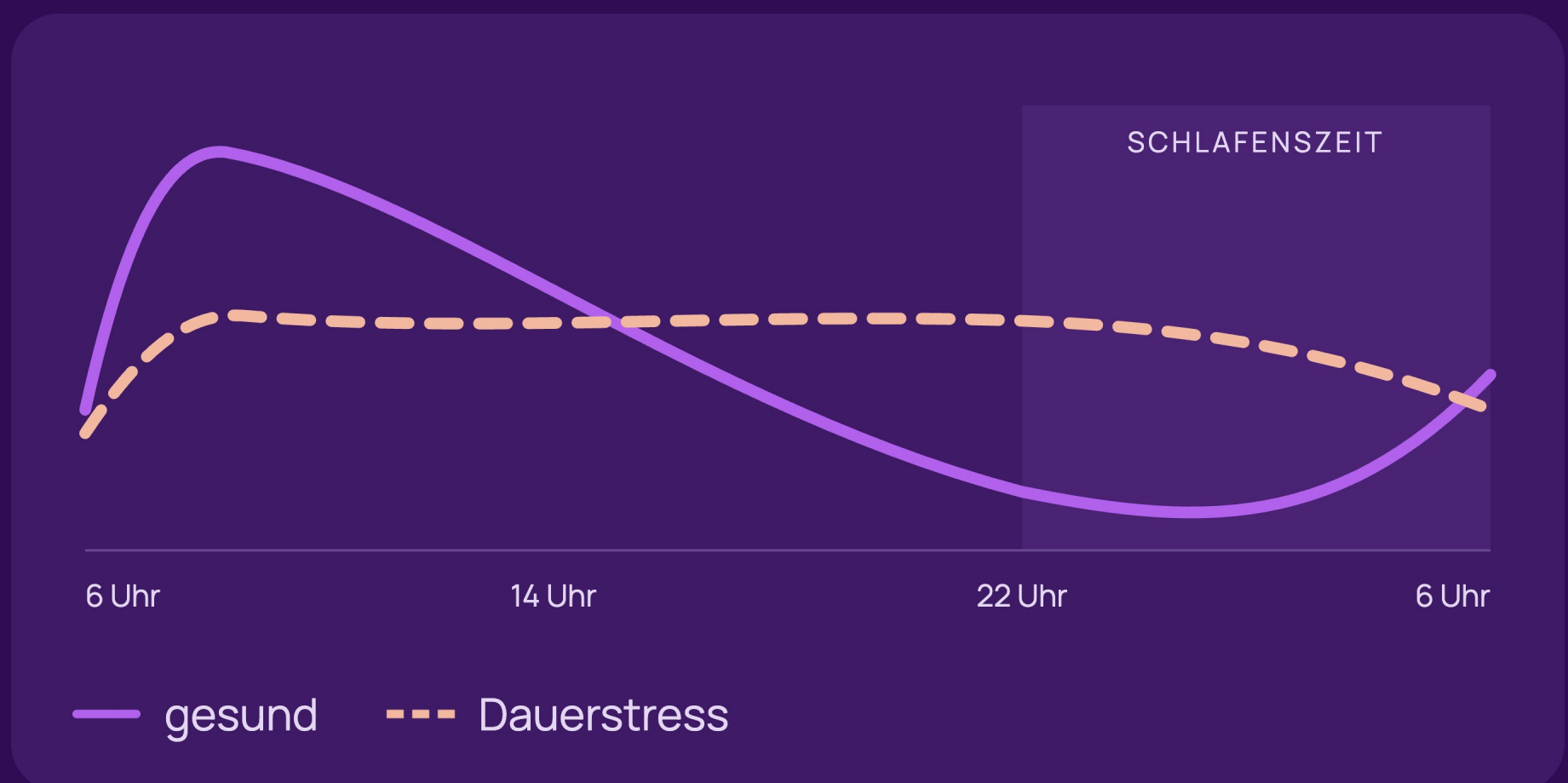
Kennst du das?

Abends todmüde.
Im Bett *hellwach*.

- Das Gedankenkarussell startet
- Um 3 Uhr bist du wieder wach
- Morgens fühlst du dich wie gerädert

Der Grund heißt oft **Cortisol** – dein Stresshormon.

Morgens hoch.
Abends runter.
Eigentlich.



Im Dauerstress bleibt Cortisol abends oben – genau dann, wenn dein Körper runterfahren will.

Zu wenig Tiefschlaf bringt
deine *Hunger-Hormone*
durcheinander.



Ghrelin

Dein Hungerhormon steigt.



Leptin

Dein Sättigungshormon
sinkt.

Ergebnis: **mehr Hunger, weniger satt** – egal wie
diszipliniert du bist.

Das ist kein *Willens-*problem.

Dein Körper ist im Alarmmodus. Er hält fest, statt zu verbrennen – vor allem am Bauch. Und dein Kopf kreist ums Essen.

Die gute Nachricht: **Über deinen Abend kannst du das ändern.**

3 Dinge für *heute Abend*

1**Licht runter**

1 Stunde vorm Schlafen nur warmes, gedimmtes Licht.

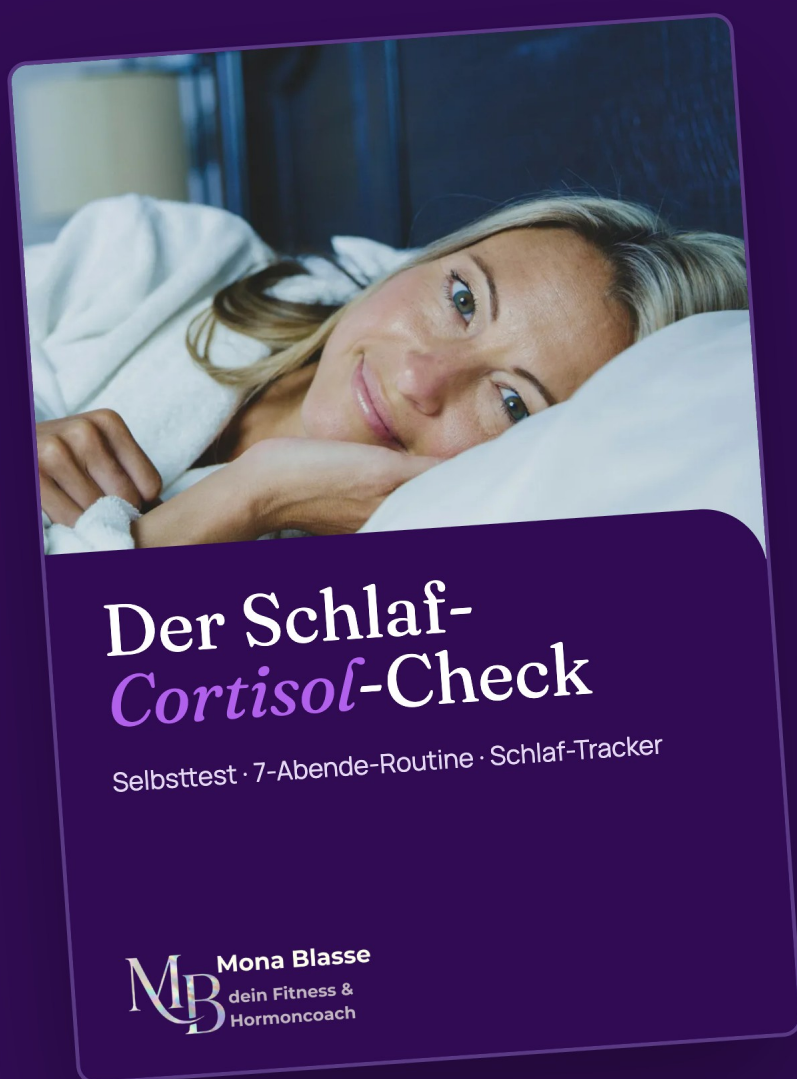
2**Handy schlafen legen**

Ab 21 Uhr Flugmodus – und raus aus dem Schlafzimmer.

3**Satt ins Bett**

Abendessen mit Eiweiß, Gemüse und etwas Kohlenhydraten.

Die anderen 4 Abende findest du im Guide →



Mein kostenloser Guide mit Selbsttest, der kompletten 7-Abende-Routine und deinem Schlaf-Tracker.

Kommentiere

SCHLAF

und ich schick ihn dir per DM.