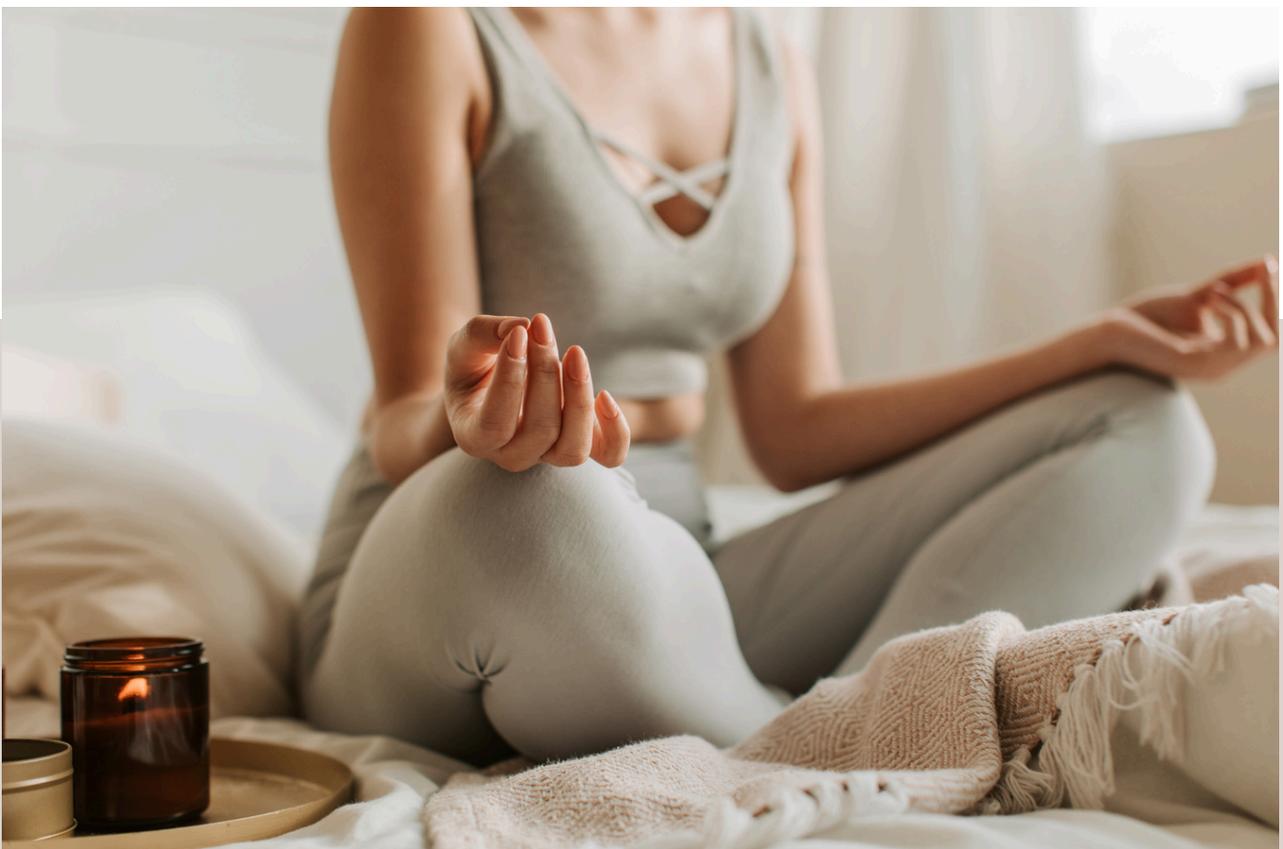


# STRESSFREI LEBEN

*Dein Weg zu mehr Energie,  
Gelassenheit & Gesundheit*



Praktische Tipps, Übungen und  
Rezepte für einen stressfreien Alltag

**Von Daniela**



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>ÜBER MICH</b>	<b>01</b>
-----	
<b>DAS MACHT STRESS MIT DEINEM KÖRPER</b>	<b>02</b>
-----	
<b>WARNSIGNALE DEINES KÖRPERS</b>	<b>03</b>
-----	
<b>STRESSABBAU ÜBUNGEN</b>	<b>06</b>
-----	
<b>ÜBUNGEN, UM DEINEN VAGUSNERV ZU BERUHIGEN</b>	<b>09</b>
-----	
<b>LECKERE REZEPTE, DIE DEIN CORTISOL SENKEN</b>	<b>13</b>
-----	
<b>SMOOTHIE REZEPTE, DIE DEIN CORTISOL SENKEN</b>	<b>16</b>
-----	
<b>TROTZ STRESS BESSER SCHLAFEN</b>	<b>22</b>
-----	
<b>DEIN TÄGLICHES STRESSFREI-TAGEBUCH</b>	<b>23</b>

# ÜBER MICH



Hi, ich bin Dani – 41 Jahre jung, verheiratet und Mama von zwei wundervollen Kindern.

Ich habe 23 Jahre mit Leidenschaft im medizinischen Bereich gearbeitet. Menschen zu helfen war meine Berufung. Doch dann kam der Moment, in dem ich selbst Hilfe gebraucht hätte – ohne es zu merken.

Der permanente Druck, es allen recht machen zu wollen – meinen Kolleg\*innen, meinem Team, meiner Familie – hat mich langsam, aber sicher aufgezehrt. Ich habe meine eigenen Bedürfnisse ignoriert, die Warnsignale meines Körpers überhört und geglaubt:

**„Ich bin stark – ich schaffe das schon.“**

Was folgte, war ein körperlicher und emotionaler Zusammenbruch. Ich war erschöpft, gereizt, ständig auf 180. Herzstolpern, Haarausfall, Verdauungsprobleme, Akne, innere Unruhe – mein Körper schrie nach einer Pause, und ich hörte endlich hin. Ich habe erkannt, dass ich mein Leben ändern muss. Und genau das habe ich getan. Schritt für Schritt.

**Mit diesem E-Book** möchte ich dich mitnehmen auf meine Reise – raus aus dem Stress-Hamsterrad, rein in ein Leben voller Kraft, Klarheit und Lebensfreude. Ich teile mit dir meine Strategien, Gedanken und Tools, die mir geholfen haben, wieder in meine Balance zu finden – körperlich, mental und emotional.

**Wenn du dich gerade selbst im Dauerstress verloren fühlst, bist du hier genau richtig. Du bist nicht allein – und es ist nie zu spät, etwas zu verändern.**

*Schön, dass du da bist.*

# Was macht Stress mit dem Körper?



- **Erhöhte Herzfrequenz**

Stress kann dazu führen, dass dein Herz schneller schlägt, was das Risiko von Bluthochdruck und Herzerkrankungen erhöhen kann.

- **Schlafstörungen**

Stress beeinträchtigt den Schlaf, was zu Schlaflosigkeit oder unruhigem Schlaf führen kann, da der Körper in einem ständigen „Alarmzustand“ bleibt.

- **Verdauungsprobleme**

Stress kann den Verdauungsprozess stören und zu Magenbeschwerden, Sodbrennen, Übelkeit, Blähungen oder Reizdarmsyndrom führen.

- **Muskelverspannungen und -schmerzen**

Chronischer Stress führt zu Muskelverspannungen, vor allem im Nacken, Rücken und in den Schultern, was langfristig zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen kann.

- **Kopfschmerzen oder Migräne**

Stress kann häufig Kopfschmerzen oder Migräne auslösen, da er die Spannung im Körper erhöht und die Blutzirkulation beeinträchtigen kann.

- **Hormonelle Beschwerden**

-Ein gestörter Zyklus bei Frauen, Hypothalamus-Hypophysen-Achse (HPA-Achse): gestörte Regulation von Sexualhormonen

-Östrogen-/Progesteron-Dysbalance: Zyklusstörungen, PMS, Unfruchtbarkeit

-Schilddrüse: Stress hemmt Hormonproduktion → Müdigkeit, Gewichtszunahme

-Insulinresistenz: durch chronischen Stress → Blutzuckerschwankungen, Hormonstörungen

- **Schwächung des Immunsystems**

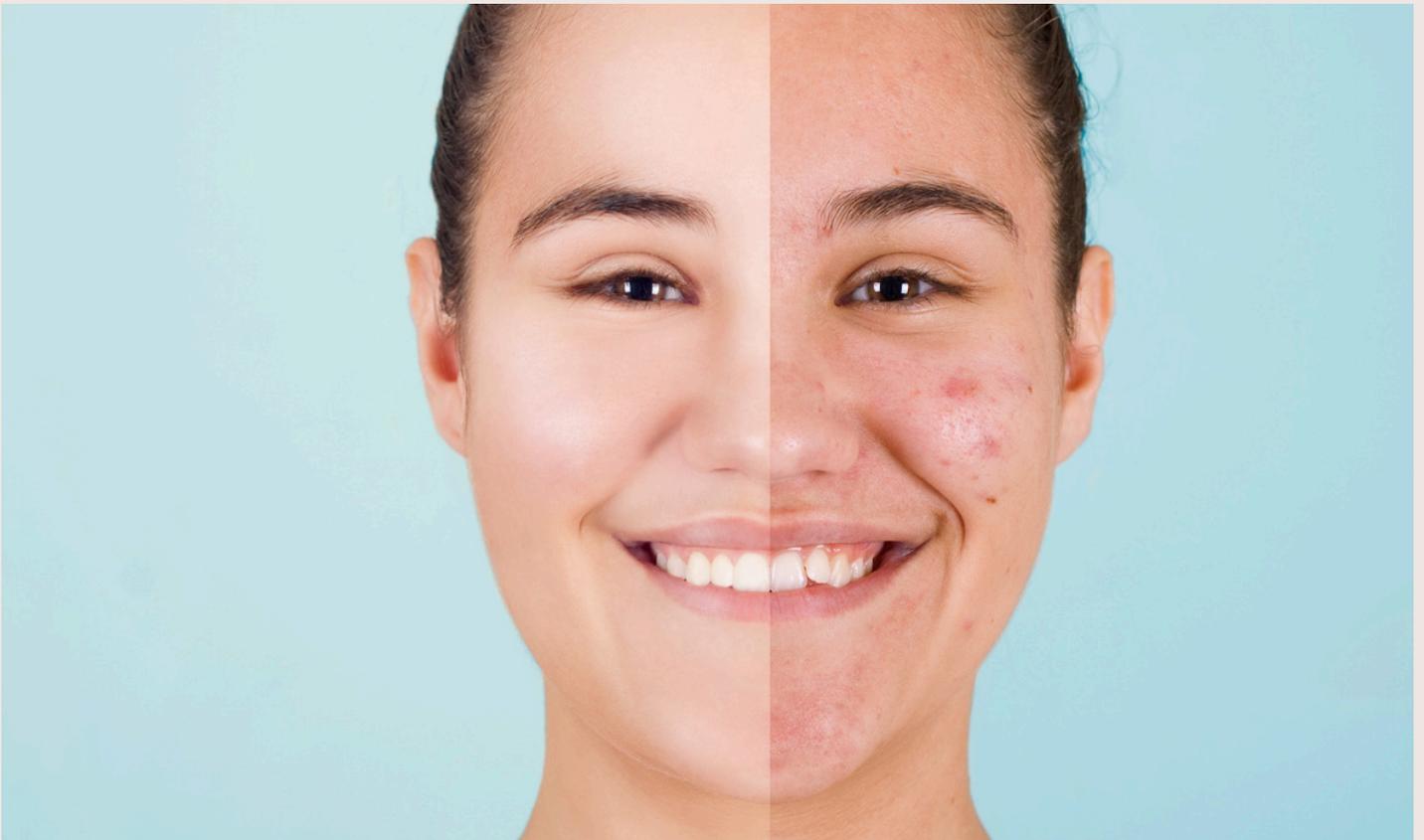
Langfristiger Stress senkt die Immunabwehr, was den Körper anfälliger für Infektionen, Erkältungen und andere Krankheiten macht.

- **Gewichtszunahme oder -verlust**

Stress kann den Appetit steigern (durch die Ausschüttung von Cortisol) oder auch den Appetit vermindern, was zu unkontrollierten Essgewohnheiten oder Gewichtsverlust führen kann.

- **Hautprobleme**

Stress kann Hautprobleme wie Akne, Ekzeme oder Psoriasis verschärfen, da der Körper durch erhöhte Cortisolproduktion die Talgproduktion in der Haut anregt.



- **Zähneknirschen und Kieferprobleme**

Viele Menschen knirschen während des Schlafens mit den Zähnen oder beißen unbewusst auf den Kiefer, was durch Stress ausgelöst wird und zu Zahn- oder Kiefergelenksschmerzen führen kann.

- **Verringerte Libido**

Chronischer Stress kann das sexuelle Verlangen verringern, da er die Produktion von Sexualhormonen beeinträchtigt und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigt.

# STRESS? - NICHT MIT DIR!

## *3 simple Übungen,*

MIT DENEN DU IN NUR 5 MINUTEN ZUR RUHE KOMMST



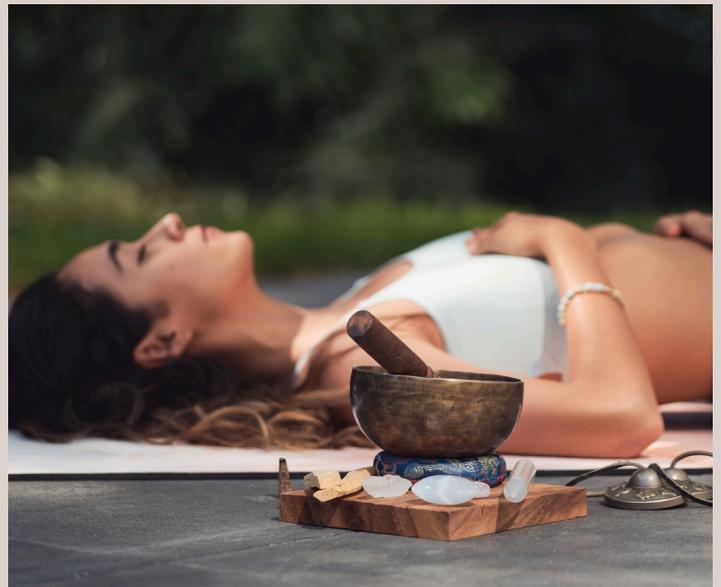
Diese kleinen Tools brauchst du weder planen,  
noch perfektionieren – sie wirken sofort



"Schon gewusst? Kleine Alltagsroutinen können deinen Cortisolspiegel enorm senken – starte noch heute!"

### Übung 1: Tiefes Atmen für sofortige Entspannung

1. Setze dich bequem auf einen Stuhl oder lege dich entspannt hin.
2. Schließe die Augen und atme tief durch die Nase ein, zähle dabei bis 4.
3. Halte den Atem für 4 Sekunden an.
4. Atme langsam durch den Mund aus, während du bis 6 zählst.
5. Wiederhole diese Atmung für 5-10 Minuten. Konzentriere dich dabei nur auf deinen Atem und lasse alle anderen Gedanken los. Diese Übung hilft, den Parasympathikus zu aktivieren und senkt so den Cortisolspiegel



### Übung 2: Yoga-Posen für einen ruhigen Geist

**Katze-Kuh** (Marjaryasana-Bitilasana):  
Komme in den Vierfüßlerstand, atme ein und wölbe deinen Rücken (Kuh-Position). Atme aus und mache einen Katzenbuckel (Katzen-Position). Wiederhole diese Bewegungen 10-12 Mal, um Verspannungen zu lösen und den Körper zu entspannen.



## Übung 3: Gehmeditation: Der beruhigende Effekt des langsamen Gehens

### Anleitung:

Suche dir einen ruhigen Ort, wie einen Park oder einen stillen Raum.

Beginne, langsam und achtsam zu gehen. Achte darauf, wie sich deine Füße beim Gehen anfühlen und wie sie den Boden berühren.

Konzentriere dich auf die Bewegungen deines Körpers und atme tief und gleichmäßig ein und aus.

Du kannst jeden Schritt mit einem Atemzug synchronisieren – z. B. einatmen, wenn du mit dem linken Fuß vorwärts gehst, und ausatmen, wenn du mit dem rechten Fuß vorwärts gehst.

Gehe **10-20 Minuten** in diesem langsamen, achtsamen Tempo. Diese Übung hilft, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen.





3 leichte Übungen,  
wie du deinen Vagusnerv  
aktivierst oder beruhigst

# Was macht eigentlich dieser Vagusnerv und was hat er mit Stress zu tun?

**Der Vagusnerv ist der längste Nerv des Körpers** und spielt eine entscheidende Rolle im sogenannten parasympathischen Nervensystem, das auch als "Ruhe- und Verdauungssystem" bezeichnet wird. Er erstreckt sich vom Gehirn bis in den Bauchraum und beeinflusst viele wichtige Körperfunktionen, wie etwa die **Atmung**, den **Herzschlag** und die **Verdauung**.

Der Vagusnerv trägt also zur **Regulierung von Entspannungsprozessen** im Körper bei.



# Was ist eigentlich der Unterschied zwischen **Aktivieren** und **Beruhigen** des Vagusnervs?

Der **Vagusnerv** ist der Hauptnerv des parasympathischen Nervensystems und beeinflusst unsere körperliche und mentale Entspannung.

- **Aktivieren:** Hier geht es darum, den Vagusnerv anzuregen und seine Funktion zu fördern, insbesondere um die Selbstregulation des Körpers zu verbessern und Stress schneller zu verarbeiten.
- **Beruhigen:** Der Fokus liegt auf der Förderung von Entspannung und der Unterstützung des Körpers, in den „Ruhemodus“ zu gelangen, was ideal bei akuter Anspannung ist.

## 3 Übungen zum Vagusnerv **aktivieren**

### 1. Summen und Brummen („Humming“)

- **Was tun:** Beim Ausatmen tief summen oder brummen, ähnlich wie ein sanftes „mmmm“.
- **Warum:** Die Vibrationen stimulieren den Vagusnerv direkt, fördern Ruhe und senken den Herzschlag. Ideal morgens oder in stressigen Situationen.

### 2. Kalte Nackenkompressen

- **Was tun:** Ein kaltes Handtuch oder eine Kompresse auf den Nacken legen.
- **Warum:** Kalte Reize stimulieren die Aktivität des Vagusnervs und fördern die mentale Klarheit. Perfekt bei Müdigkeit oder geistiger Überlastung.

### 3. Brücke (Setu Bandhasana)

Lege dich auf den Rücken, die Knie angewinkelt, die Füße flach auf dem Boden und hüftbreit auseinander.

Hebe langsam dein Becken an, so dass dein Körper eine gerade Linie von den Knien bis zu den Schultern bildet

**Halte die Position für 20-30 Sekunden und atme tief.**

Senke das Becken langsam wieder ab und wiederhole die Übung 3-5 Mal. Warum es hilft: Die Brücke stärkt die Gesäßmuskulatur, dehnt die Hüften und fördert die Durchblutung.

Sie hilft, den Vagusnerv zu aktivieren und fördert das Gefühl der Ruhe und Entspannung.





# Rezepte für die Seele

## 5 schnelle Gerichte die: Cortisol senken und das Nervensystem stärken



# Natürliche Cortisol-Senker:

- **Blattgemüse:** Spinat, Grünkohl (reich an Magnesium und Antioxidantien).
- **Fettreicher Fisch:** Lachs, Makrele (Omega-3-Fettsäuren).
- **Nüsse und Samen:** Mandeln, Walnüsse, Chiasamen (gesunde Fette und Magnesium).
- **Zitrusfrüchte:** Orangen, Zitronen (Vitamin C zur Stressreduktion).
- **Beeren:** Blaubeeren, Himbeeren, Wildheidelbeeren (Antioxidantien).
- **Vollkornprodukte:** Haferflocken, Quinoa (Ballaststoffe und B-Vitamine).
- **Probiotische Lebensmittel:** Joghurt, Kefir, Sauerkraut (für eine gesunde Darmflora).
- **Kräuter und Gewürze:** Kurkuma, Ingwer (entzündungshemmend).
- **Dunkle Schokolade:** Ab 70 % Kakaoanteil (stimmungsaufhellend).

## 1. Avocado-Toast mit Zitrone

### Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1/2 Avocado
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Optional: Chiasamen

**Zubereitung:** Avocado auf das getoastete Vollkornbrot streichen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Chiasamen bestreuen. Schnell, lecker und gesund!



## 2. Karotten-Ingwer-Kurkuma-Suppe:

### Zutaten (für 2-3 Portionen):

- 500 g Karotten (reich an Antioxidantien)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2-3 cm, frisch gerieben)
- 1 Teelöffel Kurkuma (frisch gerieben oder gemahlen)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch (reich an gesunden Fetten)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Eine Prise Zimt oder Cayennepfeffer für zusätzlichen Geschmack



### Zubereitung:

1. Vorbereitung: Karotten schälen und in Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Ingwer schälen und reiben.
2. Anbraten: Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten.
3. Karotten und Gewürze hinzufügen: Karottenstücke und Kurkuma hinzufügen. Alles für etwa 3 Minuten anbraten, um die Aromen zu intensivieren.
4. Köcheln lassen: Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.
5. Mixen: Kokosmilch hinzufügen und die Suppe mit einem Stabmixer oder Standmixer pürieren, bis sie cremig ist.
6. Abschmecken: Mit Salz, Pfeffer und optional Zimt oder Cayennepfeffer abschmecken.
7. Servieren: Die Suppe warm genießen und bei Bedarf mit frischen Kräutern (z. B. Koriander oder Petersilie) dekorieren.

## 3. Gemüse-Frittata mit Kürbis und Spinat:

### Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g Kürbis, geschält und in kleine Würfel geschnitten (z. B. Hokkaido oder Butternut)
- 100 g frischer Spinat, gewaschen
- 6 Eier
- 50 ml Milch oder Sahne
- 50 g geriebener Käse (z. B. Parmesan oder Gouda)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: eine Prise Muskatnuss oder Paprikapulver



### Zubereitung:

- Vorbereitung des Gemüses: Kürbiswürfel in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Olivenöl für etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich werden. Dann den Spinat hinzufügen und für weitere 2 Minuten zusammenfallen lassen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- Eiermasse vorbereiten: In einer Schüssel die Eier mit Milch oder Sahne verquirlen. Den geriebenen Käse sowie Salz, Pfeffer und optional Muskatnuss oder Paprikapulver einrühren.
- Gemüse in die Pfanne geben: Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kürbis und Spinat zurück in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen.
- Eiermasse hinzufügen: Die Eiermasse vorsichtig über das Gemüse in der Pfanne gießen. Die Hitze auf niedrig bis mittel reduzieren und die Frittata abgedeckt für etwa 10-15 Minuten stocken lassen.
- Frittata fertigstellen: Optional kann die Pfanne für ein paar Minuten unter den Grill im Ofen gestellt werden, um die Oberfläche goldbraun zu machen.
- Servieren: Die Frittata in Stücke schneiden und warm oder kalt genießen. Sie eignet sich hervorragend als leichte Mahlzeit oder als Beilage.

## 4. Joghurt-Parfait mit Beeren:

### Zutaten:

- 1 Tasse Naturjoghurt
- 1/2 Tasse Himbeeren
- 1 Esslöffel Walnüsse
- 1 Teelöffel Honig

Zubereitung: Joghurt in ein Glas schichten, Himbeeren und Walnüsse darüber geben und mit Honig beträufeln. Perfekt als Snack oder Frühstück.



## 5. Avocado-Lachs-Salat:

### Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Lachsfilets (gegrillt oder gebraten)
- 1 Avocado, in Scheiben oder Würfel geschnitten
- 150 g Babyspinat oder gemischter Salat
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt (Vitamin C-Quelle)
- 1/4 rote Zwiebel, fein geschnitten
- 2 Esslöffel Kürbiskerne (reich an Magnesium)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack





# 5 Detox-Smoothies zum Cortisol senken



# 1. Grüner Smoothie mit Beeren:

## Zutaten:

- 1 Handvoll Spinat
- 1 Banane
- 1/2 Tasse gefrorene Wildheidelbeeren
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- 1 Teelöffel Zitronensaft

**Zubereitung:** Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Sofort genießen – dieser Smoothie ist reich an Antioxidantien und Magnesium.



# 2. Beeren-Mango-Smoothie:

## Zutaten:

- 1/2 Tasse gemischte Beeren (z. B. Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren)
- 1/2 Mango (geschält und gewürfelt)
- 1/2 Banane
- 200 ml Kokoswasser oder Mandelmilch
- 1 TL Chiasamen (optional)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)

**INFO:** Beeren sind voller Antioxidantien, die Entzündungen im Körper reduzieren, während Mango eine gute Quelle für Vitamin C ist, das das Stressniveau senkt.



### 3. Avocado-Kokos-Smoothie:

#### Zutaten:

- 1/2 Avocado
- 200 ml Kokoswasser
- 1 TL Kokosöl (optional)
- 1/2 Banane
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig (optional)
- Eiswürfel (optional)

Dieser Smoothie liefert eine Vielzahl von Vitaminen und essenziellen Nährstoffen, die bei Stressabbau und allgemeinem Wohlbefinden helfen



### 4. Apfel-Zimt-Smoothie mit Chia-Samen:

#### Zutaten:

- 1 Apfel (entkernt und gewürfelt)
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Chiasamen
- 1/2 Banane
- 200 ml Kokosmilch oder Wasser
- 1 TL Honig (optional)

Äpfel enthalten Ballaststoffe, die für die Verdauung wichtig sind, und Zimt reguliert den Blutzuckerspiegel, was wiederum den Cortisolspiegel stabilisiert.



## 5. Grüner Smoothie mit Gurke und Sellerie:

### Zutaten:

- 1/2 Gurke (geschält)
- 2 Stangen Sellerie (in Stücke geschnitten)
- 1 Handvoll frischer Babyspinat
- 1/2 Apfel (optional, für Süße)
- 200 ml Kokoswasser
- 1 TL Zitronensaft
- Eiswürfel (optional)

Dieser Smoothie ist erfrischend und enthält Zutaten, die Entzündungen reduzieren und die Cortisolproduktion kontrollieren.



***Profi-Tipp: Gib zu jedem Smoothie 1 TL hochwertiges ÖL (Omega3), damit die Nährstoffe vom Körper aufgenommen und gespeichert werden können***

# SO SCHLÄFST DU GARANTIERT BESSER

## 3 effektive Tipps



Kennst du das? Du fällst müde ins Bett, aber dein Kopf ist hellwach. Gedanken kreisen, der Körper kommt nicht zur Ruhe, und der Schlaf lässt auf sich warten. Schuld daran ist oft ein unsichtbarer Begleiter: **Stress.**

Wenn wir gestresst sind, schüttet unser Körper Stresshormone wie Cortisol aus – und die halten uns in Alarmbereitschaft, auch wenn wir längst schlafen wollen. Das Gedankenkarussell dreht sich weiter, unser Herzschlag bleibt erhöht, und der Körper glaubt, er müsse „funktionieren“ statt regenerieren

Genau *hier* setzt die Lösung an!  
Mit Abendritualen kannst du deinem Körper  
signalisieren:  
**Alles ist gut. Du darfst jetzt loslassen!**

## Tipp 1:

**Eine sanfte Atemtechnik – zum Beispiel die 4-7-8-Methode** – senkt deine Herzfrequenz, aktiviert den Parasympathikus (den Entspannungsnerv) und beruhigt dein Nervensystem innerhalb weniger Minuten.



### **So geht's – Schritt für Schritt:**

Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt hin.

Wichtig: Dein Rücken sollte gerade sein, wenn du sitzt.

Schließe deine Augen und atme tief durch die Nase ein, während du innerlich bis 4 zählst.

→ Lass den Atem ruhig und gleichmäßig fließen.

Halte jetzt den Atem an – und zähle dabei langsam bis 7.

→ Bleibe ganz ruhig und achte darauf, nicht die Luft anzuspannen.

Atme nun vollständig durch den Mund aus, dabei zähle bis 8.

→ Lasse den Atem sanft und geräuschvoll entweichen, wie ein leiser Windhauch.

Wiederhole diesen Zyklus 4-mal.

→ Spüre, wie dein Körper mit jedem Durchgang ruhiger und schwerer wird.

## Tipp 2:

Ein kleines Abendritual wie das Dimmen des Lichts, ein warmes Fußbad oder das Aufschreiben deiner Gedanken vor dem Schlafen wirkt wie ein innerer Reset-Knopf. **Auf der nächsten Seite, habe ich eine kleine Vorlage für dich!**



## Tipp 3:

**Auch dein Handy darf jetzt zur Ruhe kommen** – digitale Reize sind wie Koffein fürs Gehirn. Lege es mind. 2 h vor dem Schlafen gehen weg, denn auch das Bildschirmlicht mindert die Produktion des Schlafhormons Melatonin!



# MEIN TÄGLICHES STRESSFREI-TAGEBUCH

EINE SANFTE REISE ZU MEHR RUHE, KLARHEIT UND BALANCE

 17 DATUM: \_\_\_\_\_

## MORGENDLICHE REFLEXION

### 1. WIE HABE ICH HEUTE GESCHLAFEN?

(STERNCHEN ANKREUZEN)

 SEHR GUT   GUT   UNRUHIG   SCHLECHT

### 2. MIT WELCHEM GEFÜHL BIN ICH HEUTE AUFGEWACHT?

WORTE ODER EMOJIS:

\_\_\_\_\_

### 3. WAS STRESST MICH AKTUELL ODER BESCHÄFTIGT MEINEN GEIST?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 4. WAS KANN ICH HEUTE TUN, UM BESSER MIT DIESEM STRESS UMZUGEHEN?

ATMEN  BEWEGUNG  PAUSE MACHEN  NEIN SAGEN  SCHREIBEN

◆ EIGENE IDEE: \_\_\_\_\_

 MEIN STRESSPEGEL HEUTE (SKALA 1–10):  
(1 = SEHR RUHIG / 10 = EXTREM GESTRESST)

 \_\_\_\_\_

 GEDANKEN & GEFÜHLE

WAS MÖCHTE ICH LOSLASSEN?

\_\_\_\_\_

WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR? \_\_\_\_\_

WAS TUT MIR HEUTE GUT? \_\_\_\_\_

## ABENDLICHE REFLEXION

### 1. WAS HAT MIR HEUTE GEHOLFEN, STRESS ABZUBAUEN?

 \_\_\_\_\_

### 2. WAS HÄTTE ICH ANDERS MACHEN KÖNNEN?

\_\_\_\_\_

### 3. WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

 WORTE / EMOJI / KURZE BESCHREIBUNG: \_\_\_\_\_

 MEIN MANTRA FÜR MORGEN:

" \_\_\_\_\_

„STRESS BEGINNT IM KOPF – ENTSPANNUNG AUCH.“

Ich wünsche dir  
ganz viel Freude,  
beim Umsetzen  
meiner Methoden  
und hoffe für dich,  
dass du mit kleinen  
Dingen ganz  
großes, positiv  
verändern kannst!



von Daniela Igl