

Woche 3 – Stress & Nervensystem: Den Körper aus dem Alarmmodus holen

Willkommen in Woche 3.

In den ersten beiden Wochen ging es vor allem darum, Entzündungsquellen zu reduzieren und den Stoffwechsel zu stabilisieren.

Jetzt kümmern wir uns um einen oft unterschätzten Faktor: **chronischen Stress**.

Denn selbst die beste Ernährung kann ihre Wirkung nur begrenzt entfalten, wenn der Körper dauerhaft im Alarmmodus bleibt.

Chronischer Stress kann:

- Entzündungen verstärken
- Schlaf verschlechtern
- Heißhunger fördern
- Regeneration behindern
- Bauchfett begünstigen

Die gute Nachricht:

Schon wenige Minuten bewusster Entspannung pro Tag können messbare Veränderungen bewirken.

Unser Fokus diese Woche

Wir stärken:

- Regeneration
- Schlafqualität
- Nervensystem
- innere Ruhe

Dein Trainingsplan für Woche 3

Montag

30 Minuten lockere Bewegung
(zügiges Gehen, Radfahren oder Spaziergang)

Dienstag

25 Minuten Ganzkörpertraining:

- 10 Kniebeugen
- 10 Rudern
- 10 erhöhte Liegestütze
- 12 Hüftheben
- 30 Sekunden Plank

2 ruhige Durchgänge

Mittwoch

30–40 Minuten entspannter Spaziergang

Donnerstag

10 Minuten Mobility + Dehnen

Freitag

25 Minuten Krafttraining
(wie Dienstag)

Samstag

45 Minuten lockere Bewegung in der Natur

Sonntag

Regenerationstag:

- leichtes Dehnen
- Spaziergang
- bewusst langsam

Diese Woche besonders wichtig:

- Nicht härter trainieren.
Sondern bewusster regenerieren.
- Mehr Belastung ist nicht immer mehr Fortschritt.

Atemübung der Woche

5 Minuten täglich

Atme:

- 4 Sekunden ein
- 6 Sekunden aus

Langsam und ruhig.

Die längere Ausatmung signalisiert dem Nervensystem:

„Du bist sicher.“

Das kann:

- Puls senken
- Stress reduzieren
- Schlaf verbessern
- Entzündungsreaktionen dämpfen

Ernährungsfokus Woche 3

Diese Woche integrieren wir gezielt entzündungshemmende Gewürze:

- Kurkuma
- Ingwer
- Knoblauch
- Zimt

Schon kleine Mengen täglich können hilfreich sein.

Beispiel für einen Tagesplan

Frühstück

Haferflocken mit:

- Apfel
- Zimt
- Walnüssen

Mittag

Gemüsesuppe mit:

- Linsen
- Kurkuma
- Knoblauch
- Kräutern

Abendessen

Gebratenes Gemüse mit:

- Ingwer
- Brokkoli
- Tofu oder Fisch

Diese Woche beobachten

Achte einmal bewusst auf:

- deine Schlafqualität
- innere Unruhe
- Verspannungen
- Erholung nach Belastung

Deine kleine Tagesaufgabe

Frage dich abends:

„Wann habe ich mich heute wirklich ruhig gefühlt?“

Oft sind es kleine Momente:

- ein Spaziergang
- bewusstes Essen
- ruhiges Atmen
- Natur
- Stille

Wochenziel

Diese Woche geht es darum,
dem Körper wieder häufiger das Signal zu geben:

„Du musst gerade nicht kämpfen.“

Denn genau in diesem Zustand können Regeneration und Heilung stattfinden.

Ich bin gespannt:

Welche Situation hat dir diese Woche am meisten Ruhe oder Entspannung gebracht?

Viel Erfolg!

Andi