

3. Das Schlaf- & Regenerations-Protokoll 40+

Leitfaden & Tracker zur Senkung des nächtlichen Stresshormonspiegels

Der Ansatz: Optimierte deine Abendsschritte für tiefere Erholung und weniger nächtliches Erwachen. Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Senkung des nächtlichen Stresshormonspiegels inklusive Abend-Tracker.

Schritt-für-Schritt: Stresshormone am Abend senken

1 Licht-Hygiene & Blaulicht-Filter (ab 20:00 Uhr)

Melatonin braucht Dunkelheit. Dämme künstliches Deckenlicht, schalte Bildschirme in den Nachtmodus oder verzichte in der letzten Stunde vor dem Schlafen auf Displays.

2 Körpertemperatur senken (Der 18°C-Impuls)

Der Körper muss für tiefen Schlaf die Kerntemperatur um ca. 1°C absenken. Lüfte das Schlafzimmer gründlich vor dem Schlafen. Ein warmes Fußbad vor dem Schlafen weitet die Gefäße und gibt Wärme ab.

3 Gedanken-Entlastung (Brain Dump)

Schreibe vor dem Schlafengehen alle offenen To-Dos und Gedanken in ein Notizbuch. Schließe das Buch bewusst – dein Kopf weiß, dass nichts vergessen geht.

Dein 7-Tage Regenerations-Tracker

Tag	Kein Screen 45 Min vor Schlaf?	Temperatur / Lüften ok?	Durchgeschlafen? (Ja/Teils/Nein)	Energie am Morgen (1-5)
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Silke Mekat – Coaching & Training für Frauen 40+

Praxisnahe Resilienz, mentale Klarheit & Selbstorganisation ohne Esoterik und Floskeln.

Mehr Impulse und Downloads unter **www.Silke-Mekat.de**