



@tomdroste.health

Dein Cortisol *Reset-Plan*

In 10 Tagen raus aus dem Überlebensmodus

Besser schlafen

Blähbauch loswerden

Energie zurück



Hey, ich bin *Tom* 🙋

Ich komm eigentlich aus dem Handwerk, bin gelernter Tischler und leb in Wien. Die Warnsignale auf der nächsten Seite kenn ich leider aus eigener Erfahrung, die hab ich damals selbst viel zu lange ignoriert.

Angefangen hat's bei mir genau so, mit einem Plan wie diesem. Das ist jetzt über 9 Jahre her, und heute begleite ich Menschen dabei, ihre Gesundheitsziele zu erreichen. Ich bin kein Arzt. Ich zeig dir hier einfach, was bei mir und bei vielen aus meiner Community funktioniert hat.

SO NUTZT DU DEN PLAN

- 1 Heute: Selbsttest machen**
Kreuz auf Seite 3 an, was auf dich zutrifft, und schick mir deine Punktzahl auf WhatsApp. Dauert eine Minute.
- 2 Tag 1 bis 10: dranbleiben**
Halt dich so gut es geht ans Tagesprotokoll und hak im Tracker ab, was du geschafft hast.
- 3 Tag 11: vergleichen**
Test nochmal machen, Zahl schicken, und dann schauen wir zusammen drauf, was sich getan hat.

DIESER PLAN IST PHASE 1 VON MEINEM KONZEPT

PHASE 1 · DU BIST HIER

Reset

10 Tage, dieser Plan

PHASE 2

Aufbau

ab Tag 11

PHASE 3

Routine

was bleibt

Was hinter Phase 2 und 3 steckt, liest du an Tag 11 auf Seite 9.

Wie gestresst ist dein System gerade?

Kreuz bei jedem Punkt an, wie oft das bei dir vorkommt. Die Zahl am Ende brauchst du an Tag 11 nochmal.

WARNSIGNAL

NIE · 0

MANCHMAL · 1

OFT · 2

Aufwachen zwischen 2 und 4 Uhr

und dann schwer wieder einschlafen

☐☐☐**Den ganzen Tag erschöpft**

auch wenn du eigentlich genug geschlafen hast

☐☐☐**Heißhunger, vor allem auf Süßes**

meistens am Nachmittag oder am Abend

☐☐☐**Mehr Bauch als früher**

obwohl du eigentlich nicht mehr isst als sonst

☐☐☐**Blähbauch oder Verdauung außer Takt**

im Stressmodus hat Verdauung einfach keine Priorität

☐☐☐**Innere Unruhe**

du kommst schwer runter, auch wenn gar nichts los ist

☐☐☐**Haare werden dünner**

Dauerstress kann Haarwurzeln in die Ruhephase schicken

☐☐☐**Du schwitzt schneller als früher**

Stress bringt dich leichter ins Schwitzen

☐☐☐**Deine Punktzahl**

von 16

0 bis 4**Im grünen Bereich**

Der Plan hilft dir, dass das auch so bleibt.

5 bis 9**Auf Anschlag**

Genau für diesen Punkt ist der Plan gemacht.

10 bis 16**Überlebensmodus**

Nimm die 10 Tage ernst und lass starke Beschwerden bitte auch ärztlich anschauen.

Das ist eine Einschätzung für dich, keine Diagnose.

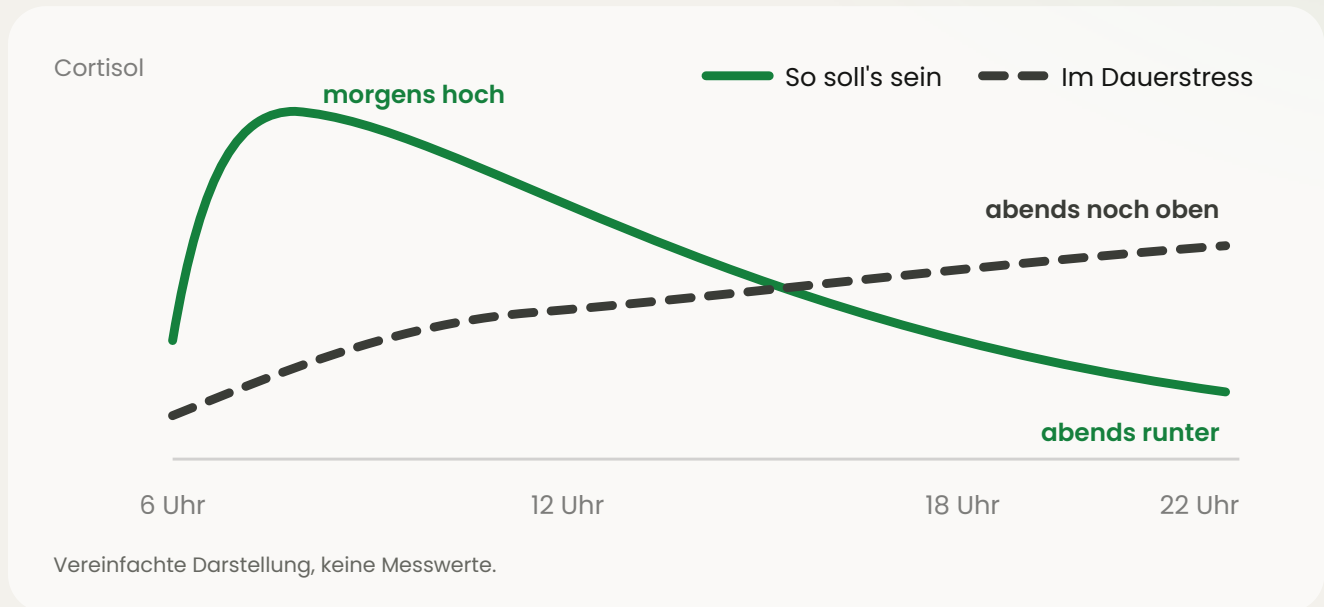
Schick mir deine Zahl, dann haben wir an Tag 11 was zum Vergleichen.

Meine Zahl schicken



Was da eigentlich *passiert*

Cortisol ist erstmal nichts Schlechtes. Morgens ist es dein Wachmacher, und abends soll es wieder runtergehen, damit du gut schlafen kannst. Schwierig wird's, wenn dieser Rhythmus kippt.



Im Dauerstress kommst du morgens schwer hoch, und abends bist du auf einmal hellwach. Dazu kommen oft Heißhunger und das Tief am Nachmittag. Meistens schieben das diese Dinge an:

- **Zu wenig Licht am Morgen, zu viel Bildschirm am Abend**
Dein Körper weiß irgendwann nicht mehr so richtig, wann Tag ist und wann Nacht.
- **Blutzucker-Achterbahn**
Jeder Absturz ist für deinen Körper Stress und bringt den nächsten Heißhunger gleich mit.
- **Belastung ohne echte Pause**
Viel Druck im Alltag und kaum Zeit zum Runterfahren, manchmal noch hartes Training obendrauf.

Genau da setzen die 5 Hebel an

Jeder Hebel auf Seite 5 greift an einem dieser Punkte an. Und du musst dafür nicht dein ganzes Leben umkrempeln, fang einfach mit einem an.

Die 5 Hebel, die den *Unterschied* machen

Du musst nicht alles auf einmal ändern. Diese fünf Punkte tragen den Großteil, und bei jedem steht dabei, woran es am häufigsten hakt.

1 Morgenlicht statt Handy

Die ersten 30 Minuten nach dem Aufwachen: kein Handy, dafür 5 bis 10 Minuten Tageslicht, am besten kurz raus. Das hilft deinem Rhythmus, morgens wach und abends müde.

Häufigster Fehler: nur durchs Fenster schauen. Draußen ist das Licht um ein Vielfaches stärker, auch wenn's bewölkt ist.

2 Blutzucker stabil halten

Jeder Zucker-Absturz ist für deinen Körper Stress und bringt den nächsten Heißhunger gleich mit. Also proteinreich frühstücken, keine leeren Kohlenhydrate und feste Essenszeiten.

Häufigster Fehler: das Frühstück auslassen und dafür abends umso mehr essen.

3 Kaffee erst 90 Minuten nach dem Aufstehen

Morgens ist dein Cortisol von Natur aus am höchsten, da braucht's den Kaffee obendrauf eigentlich nicht. Warte 90 Minuten und trink nach 14 Uhr keinen mehr, gerade der Nachmittagskaffee hält viele abends wach.

Häufigster Fehler: den Kaffee einfach durch Energydrinks ersetzen, da ist genauso Koffein drin.

4 Bewegung, aber die richtige

In diesen 10 Tagen: täglich 20 bis 30 Minuten zügiges Gehen, dazu 2-mal Krafttraining ohne Auspowern. Dein System hat gerade genug Druck, es braucht jetzt eher Ruhe-Signale.

Häufigster Fehler: müde sein und dann erst recht ein hartes Workout reinhauen.

5 Der 4-7-8 Atem vor dem Schlafen

4 Sekunden einatmen, 7 halten, 8 ausatmen, 5 Runden. Das lange Ausatmen hilft deinem Nervensystem runterzufahren. Klingt zu simpel, bringt aber mehr, als man denkt.

Häufigster Fehler: es nur machen, wenn man eh schon wach liegt. Jeden Abend ist der Punkt.

Dein Tagesprotokoll

So sieht jeder der 10 Tage aus. Häng dir diese Seite am besten irgendwo sichtbar auf.

06:30–07:00

Aufstehen ohne Snooze

Kurz raus oder Fenster auf, 5 bis 10 Minuten Tageslicht. Handy bleibt aus. 500 ml Wasser trinken.

07:30

Proteinreiches Frühstück

Zum Beispiel ein Complete Shake mit Beeren oder Eier mit Gemüse. Kein Zucker, kein Weißmehl.

08:00–09:00

Erster Kaffee (optional)

Frühestens 90 Minuten nach dem Aufstehen. Letzter Kaffee des Tages: 14 Uhr.

12:30

Mittagessen + 10 Minuten gehen

Gemüse zuerst, dann Protein, dann Kohlenhydrate. Danach ein kurzer Spaziergang.

16:00–18:00

Bewegung

20 bis 30 Minuten zügiges Gehen oder Krafttraining ohne Auspowern.

18:30

Leichtes Abendessen

Zum Beispiel ein Complete Shake oder Fisch mit Gemüse. Danach nichts mehr essen.

21:00

Bildschirme aus

Handy in den Flugmodus, Licht dimmen. Dein Körper braucht die Dunkelheit, um müde zu werden.

21:30

4–7–8 Atmung

5 Runden: 4 Sekunden ein, 7 halten, 8 aus. Direkt im Bett.

22:00

Schlafen

Ziel: 7 bis 8 Stunden. Jeden Tag ungefähr zur gleichen Zeit, auch am Wochenende.

Essen für die 10 Tage

Keine Diät und kein Kalorienzählen. Nur ein paar klare Ja und Nein für 10 Tage.

DAVON MEHR

- **Fetter Fisch** – Lachs, Makrele, Omega-3
- **Blattgemüse & Brokkoli**
- **Beeren** – voller Pflanzenstoffe
- **Avocado & Nüsse** – gute Fette
- **Eier** – Protein am Morgen
- **Haferflocken** – halten lange satt
- **Kräutertee** statt dritter Kaffee

FÜR 10 TAGE WEGLASSEN

- × **Zucker** & Süßgetränke
- × **Weißmehl** & Fertigprodukte
- × **Alkohol** – stört den Tiefschlaf
- × **Kaffee nach 14 Uhr**
- × **Große Mahlzeiten** nach 19 Uhr
- × **Crash-Diäten** – Hungern ist auch Stress
- × **Doomscrolling** vor dem Schlafen

3 SCHNELLE FRÜHSTÜCKE

Complete Shake mit Beeren 2 Min

Avocado-Ei-Toast 10 Min

2 Eier, Avocado, Roggenbrot, etwas Zitrone

Beeren-Joghurt-Bowl 5 Min

Naturjoghurt, Beeren, Walnüsse, Leinsamen, Zimt

WENN DER HEISSHUNGER KOMMT

Skyr natur mit Beeren

2 gekochte Eier

Apfel mit Mandelmus

Gemüsesticks mit Hummus

Eine kleine Handvoll Nüsse

Lieber einer davon als die halbe Tafel Schokolade 🙄

Warum ich morgens auf einen Complete Shake setze

Ein stabiler Blutzucker am Morgen ist einer der wichtigsten Hebel in diesem Plan. Mein Shake ist pflanzlich und bringt Protein, Ballaststoffe und Mikronährstoffe in einer Mahlzeit mit, und das in zwei Minuten. Deshalb gehört er seit über 9 Jahren zu meinem Morgen.

Den Shake kannst du hier direkt bestellen, zusammen mit der 10-Tage-Detox.

Shake & Detox ansehen



Dein 10-Tage-Tracker

Hak jeden Tag ab, was du geschafft hast. Perfekt musst du nicht sein, dranbleiben reicht.

GEWOHNHEIT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Morgenlicht getankt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kein Handy in der ersten Stunde	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Protein-Frühstück	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kaffee-Regel eingehalten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bewegung gemacht	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4-7-8 Atmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vor 22:30 im Bett	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Vorher / Nachher

Einmal an Tag 1 und einmal an Tag 11 ausfüllen. Bewerten von 1 (schlecht) bis 10 (top), wo nichts anderes steht.

	TAG 1	TAG 11
Selbsttest-Punkte (Seite 3)		
Schlafqualität		
Energie tagsüber		
Heißhunger		
Innere Ruhe		
Verdauung / Blähbauch		

Tag 11: *Und jetzt?*

Die meisten starten motiviert und sind nach zwei Wochen wieder im alten Trott. Mit Disziplin hat das meistens wenig zu tun, dem Körper fehlt dann einfach die Grundlage. Deshalb ist der Reset bei mir immer nur der erste Schritt.

PHASE 1 · 10 TAGE

Reset

Schlaf, Licht, Blutzucker und Bewegung wieder in einen Rhythmus bringen.

✓ **Hast du gerade gemacht**

PHASE 2 · AB TAG 11

Aufbau

Deinem Körper die Basis geben, die im Alltag fehlt: Obst, Gemüse, Beeren und Omega-3, in der Menge und Vielfalt, die kaum jemand schafft.

PHASE 3 · DAUERHAFT

Routine

Regelmäßige Reset-Runden mit der Gruppe, und ich bin dein Ansprechpartner, wenn's mal hakt.

Kurzer Check

Empfohlen sind mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Zähl mal ehrlich, wie viele es gestern bei dir waren 😊 Die wenigsten schaffen das wirklich, und genau da setzt Phase 2 an.

Ich leb das selbst seit über 9 Jahren so. Wie das bei dir aussehen kann, hängt davon ab, was sich in deinen 10 Tagen getan hat, und genau das schauen wir uns zusammen an.

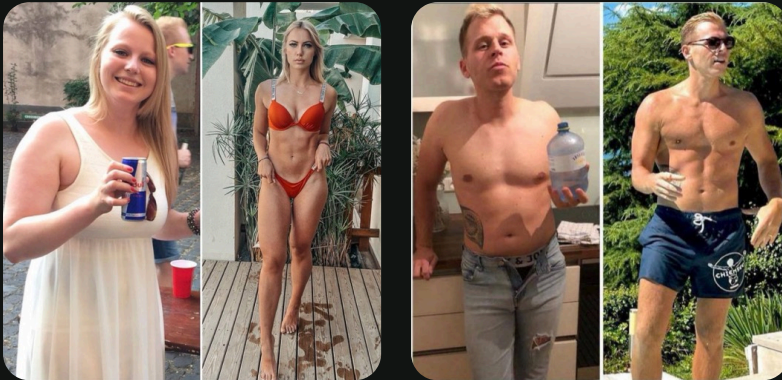
Schick mir an Tag 11 deine neue Punktzahl, dann schauen wir, wie Phase 2 bei dir aussehen kann.

Meine Tag-11-Zahl schicken



Du musst das nicht *allein durchziehen*

Ein paar Stimmen und Bilder aus meiner Community:



**„Ich hatte keine
Heißhungerattacken“**

aus der WhatsApp-Gruppe einer Detox-Runde

**„Ich hab noch nie so was
durchgehalten“**

aus der WhatsApp-Gruppe einer Detox-Runde

Vorher-Nachher-Bilder und O-Töne aus meiner Community, mit Erlaubnis geteilt. Ergebnisse sind individuell. Alle Erfahrungsberichte: health.tomdroste.com/erfahrungsberichte

ZWEI WEGE, WIE'S WEITERGEHT

DIREKT LOSLEGEN

Shake & Detox

Hol dir den Shake, den ich seit über 9 Jahren nutze, und mach die 10-Tage-Detox gleich mit dazu. Das ist drin:

- 30 Complete-Mahlzeiten
- Guide mit Rezepten und Einkaufsliste
- Zugang zum Memberbereich
- ich als dein Ansprechpartner

Den Preis siehst du im Warenkorb, bevor du irgendwas bestellst.

Zum Shake



GEMEINSAM STARTEN

Die nächste Runde

Ungefähr zweimal im Monat starten wir gemeinsam eine 10-Tage-Detox, mit einer WhatsApp-Gruppe für alle, die gleichzeitig loslegen. Schreib mir kurz, dann schick ich dir den nächsten Start, damit du bei der nächsten Runde mit dabei sein kannst.

Nächsten Start erfragen

Mega, dass du bis hierhin *gelesen* hast! 🔥

Ich hoffe, der Plan bringt dich wirklich weiter und du merkst in den nächsten 10 Tagen, wie viel sich mit ein paar Hebeln verändert. Fang am besten gleich morgen früh mit dem Licht an. Und wenn du unterwegs Fragen hast, schreib mir einfach, ich les und beantworte jede Nachricht selbst.



Tom Droste
[@tomdroste.health](https://tomdroste.health)

Frage stellen



Wichtig: Der Plan ersetzt keine ärztliche Abklärung. Wenn du Beschwerden hast, schwanger bist oder Medikamente nimmst, sprich Änderungen bitte vorher mit deinem Arzt ab.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erfahrungen aus der Community sind individuell.

Stand: September 2026