

 **Lesezeit: ca. 4 Minuten**

Neulich im Gespräch mit einer lieben Patientin. Sie seufzt: "Ich esse doch gar nicht mehr als früher. Trotzdem zeigt die Waage immer neue Zahlen. In den letzten Jahren habe ich 15 Kilogramm zugenommen. Ich traue mich schon gar nicht mehr überhaupt etwas zu essen. "

Ich verstehe sie gut, ich hatte auch in 3 Jahren 9 Kilos zugenommen. Verfluchte Wechseljahre! Viele Frauen erleben in den Wechseljahren plötzlich diese harträckige Gewichtszunahme. Und das, obwohl sie sich eigentlich gesund ernähren und bewegen. Warum ist das so?

Die Wechseljahre stellen unseren Stoffwechsel auf eine neue Stufe. Mit sinkendem Östrogenspiegel verändert sich auch, wie unser Körper Energie verarbeitet. Muskeln werden schneller abgebaut, Fett wird leichter gespeichert – besonders am Bauch. Dazu kommen oft schlechterer Schlaf, mehr Stress und manchmal auch weniger Bewegung. All das kann die Waage nach oben treiben.

Wichtig ist: Es liegt nicht an mangelnder Disziplin. Dein Körper arbeitet einfach nach anderen Regeln als noch vor zehn Jahren.

Aber das heißt nicht, dass wir nichts tun können. Hier ein paar Impulse, die helfen können:

1. Bewegung – aber bitte clever: Es muss kein Marathon sein. Regelmäßiges Krafttraining hilft, Muskeln zu erhalten und den Stoffwechsel anzukurbeln. Schon 2-3 Mal pro Woche kurze Einheiten können viel bewirken.

2. Den Teller neu denken: Mehr Eiweiß (z. B. Hüttenkäse, Linsen, Eier), gesunde Fette (z. B. Avocado, Nüsse) und ballaststoffreiche Gemüse unterstützen Sättigung und Blutzuckerbalance.

3. Stress ernst nehmen: Chronischer Stress fördert die Fetteinlagerung – vor allem am Bauch. Entspannungsrituale, Atemübungen oder ein Spaziergang am Abend helfen, Cortisol zu senken.

4. Schlafhygiene pflegen: Guter Schlaf ist ein starker Verbündeter für den Stoffwechsel. Feste Schlafzeiten, dunkles Schlafzimmer, Handy aus – kleine Stellschrauben mit großer Wirkung.

Praxisimpuls für heute: Frag Dich heute einmal: *"Wo kann ich meinem Körper freundlich unter die Arme greifen?"* Vielleicht mit einer Extraportion Eiweiß beim Abendessen. Oder einem 20-Minuten-Spaziergang an der frischen Luft. Kleine Schritte bringen auf Dauer große Veränderung.

Vergiss nicht: Dein Körper ist kein Gegner. Er will Dich gut durch diese neue Lebensphase tragen. Mit ein wenig Achtsamkeit und liebevoller Unterstützung gelingt das.

Sprich mich gerne an, wir finden einen Weg, ganz sicher.