

Dein Wechseljahre- Abnehm-Guide

Auch wenn zwischen Job und Familie
wenig Zeit für dich bleibt.

KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?

Du isst
wie früher.

*Trotzdem
steigt dein Gewicht?*

Verstehe, was sich verändert.
Finde heraus, was jetzt
zu dir passt.



Dein Fahrplan für den Alltag

Robert Esser

Ernährungswissenschaftler & Ernährungstherapeut

VERSTEHEN.
DEINEN WEG FINDEN.

„Ich passe doch auf. Warum wird es mehr?“

Du isst nicht plötzlich doppelt so viel. Trotzdem kneift der Bund. Und du fragst dich, was du noch ändern sollst.

Vielleicht stehst du morgens vor dem Schrank und greifst wieder zu der Hose, die nicht drückt. Du möchtest dich einfach anziehen und wohlfühlen. Stattdessen geht dir schon vor dem ersten Kaffee durch den Kopf: Was soll ich denn noch weglassen?

01

Morgens: „Heute klappt es.“

Du nimmst dir vor, in Ruhe zu essen und besser auf dich zu achten. Dann beginnt der ganz normale Trubel.

02

Tagsüber: „Erst mal alles schaffen.“

Die Arbeit zieht sich. Die Pause fällt kurz aus. Für andere denkst du mit; dein eigenes Essen läuft nebenbei.

03

Abends: „Ich bin einfach durch.“

Du möchtest etwas essen, die Füße hochlegen und nicht noch überlegen müssen, was du heute wieder falsch gemacht hast.

**„Ich will mich in meinen Sachen wieder wohlfühlen.
Und nicht den ganzen Tag ans Essen denken.“**

Die Gedanken in diesem Guide sind Beispiele zum Wiedererkennen, keine Kundenstimmen.

„Liegt das jetzt an den Wechseljahren?“

Sie können eine Rolle spielen. Es lohnt sich aber, genauer hinzuschauen, statt dir selbst die Schuld zu geben.



Dein Körper kann heute anders reagieren als vor zehn Jahren. Das macht deine Beobachtung verständlich. Es bedeutet aber nicht, dass jede Gewichtszunahme automatisch an den Wechseljahren liegt.

Die Frage ist: Was hat sich bei dir verändert, und was hilft dir unter diesen Bedingungen?

Neue Beschwerden oder rasche, unerklärliche Veränderungen bitte ärztlich abklären lassen.

„Ich will nicht schon wieder von vorn anfangen.“

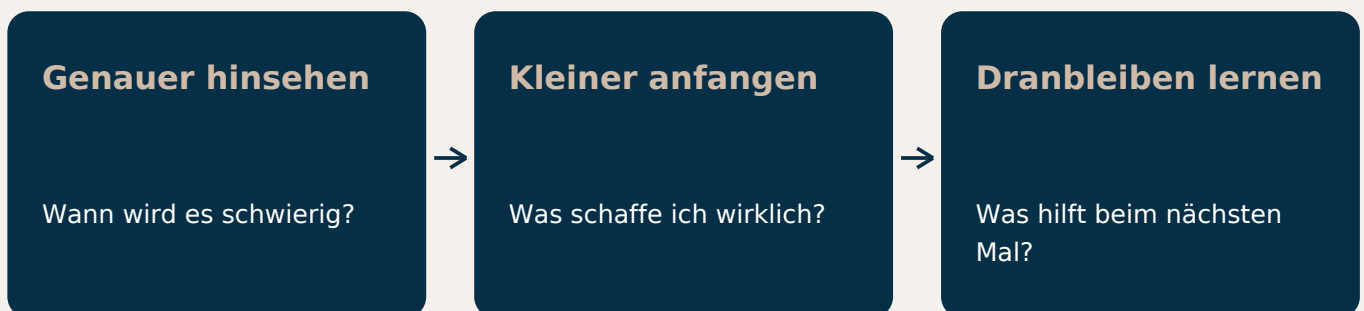
Du kennst gute Vorsätze. Was dir fehlt, ist vielleicht ein Weg, der auch an einem anstrengenden Tag funktioniert.

KOMMT DIR DIESER ABLAUF BEKANNT VOR?



Vielleicht lief es ein paar Tage gut. Dann kam ein langer Arbeitstag oder ein Essen mit Freunden. Und plötzlich war das Gefühl da: Wieder nicht geschafft. Dabei lohnt sich die Frage, ob dein Plan für solche Tage überhaupt eine Antwort hatte.

SO KANNST DU ANDERS ANSETZEN



Ein Abend, an dem es anders läuft, macht nicht alles zunichte. Wichtig ist, wie du am nächsten Tag weitermachst.

Die Grafik zeigt beispielhafte Abläufe. Vielleicht erkennst du deinen eigenen darin wieder.

„Was soll ich denn jetzt anders machen?“

Diese fünf Schritte helfen dir beim Sortieren. Du musst nicht morgen dein ganzes Leben umstellen.

1

Schauen, was sich verändert hat

Seit wann wird es schwieriger? Was hast du versucht, und was beschäftigt dich gerade?

2

Dein Essen passend planen

Was und wie viel passt zu dir? Und wie bekommst du das im Alltag hin?

3

Deine Kraft mit einplanen

Welche Bewegung tut dir gut? Wie schläfst du? Was kannst du dir gerade zumuten?

4

Volle Tage von Anfang an mitdenken

Was machst du, wenn es spät wird, du müde bist oder alle gemeinsam essen möchten?

5

Schauen, was für dich funktioniert

Was fällt leichter? Was klappt noch nicht? Genau dort kannst du weiter ansetzen.

Such dir zuerst den Punkt, bei dem du denkst: Wenn das leichter wäre, würde mir das wirklich helfen.

05 / ERNÄHRUNG IM ALLTAG

Drei Ideen für deinen vollen Alltag.

Frühstück, Familienessen und Feierabend: drei Ideen zum direkten Ausprobieren.

01 Skyr-Bowl mit Beeren

1 Portion · 5 Min.

ZUTATEN

200 g Skyr natur
40 g Haferflocken
100 g frische Beeren
10 g Walnüsse
2-3 EL Wasser

ZUBEREITUNG

Skyr mit dem Wasser cremig rühren. Beeren waschen, Walnüsse grob hacken. Beides mit den Haferflocken auf dem Skyr verteilen.

02 Hähnchen-Reis-Pfanne

4 Portionen · ca. 25 Min.

ZUTATEN

600 g Hähnchenbruststreifen
800 g TK-Gemüse ohne Sauce
500 g vorgegarter Reis
2 EL Olivenöl
100 ml Wasser
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Hähnchen in einer großen Pfanne im Öl rundum anbraten. TK-Gemüse und Wasser zugeben, würzen und zugedeckt ca. 10-12 Min. garen. Reis untermischen und nach Packungsangabe erhitzen, bis alles heiß und das Gemüse gar ist. Hähnchen vollständig durchgaren: **im Kern mindestens 70 °C für 2 Min.**

03 Brotzeit ohne Herd

1 Portion · 5 Min.

ZUTATEN

2 Scheiben Vollkornbrot
(ca. 100 g)
150 g Hüttenkäse
150 g Tomate und Gurke
Pfeffer, Kräuter nach Wahl

ZUBEREITUNG

Tomate und Gurke waschen und aufschneiden. Brot mit Hüttenkäse belegen. Gemüse auflegen oder dazu essen. Mit Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Zum Abnehmen zählt, dass du längerfristig weniger Energie aufnimmst, als du verbrauchst. Passe die Beispielportionen an deinen Bedarf und deine Verträglichkeit an.

„Und wann soll ich noch Sport machen?“

Wenn du nach einem vollen Tag nur noch aufs Sofa möchtest, sollte dein Plan das ernst nehmen.



BEWEGUNG

Krafttraining hilft, Muskeln zu erhalten. Regelmäßige Bewegung unterstützt Gesundheit und Abnehmen. Was passt, hängt auch davon ab, wie fit du gerade bist.



ERHOLUNG

Schlechter Schlaf und Stress können das Dranbleiben schwerer machen. Wenn Beschwerden anhalten, sprich darüber mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.



PLANUNG

Was passt wirklich zwischen Arbeit, Familie und Termine? Überlege auch, wer dir etwas abnehmen könnte, damit Zeit für dich bleibt.

Vielleicht weißt du längst, dass Bewegung guttun würde. Du weißt nur nicht, wo du sie noch unterbringen sollst. Dann gehört genau das besprochen: Wie kann dein Einstieg aussehen, ohne dass du dich noch mehr unter Druck setzt?

„Ich möchte etwas für mich tun. Aber ich brauche einen Anfang, den ich auch nächste Woche noch schaffe.“

Bewegung, Erholung und Planung gehören zusammen. Wie das aussieht, darf bei dir anders sein als bei anderen.

07 / DEIN PERSÖNLICHER EINSTIEG

„Ja, genau da hänge ich fest.“

Welche dieser Aussagen kennst du von dir? Kreuze an, was gerade auf dich zutrifft.

☐

Ich bin beim Essen unsicher

„Überall steht etwas anderes. Was stimmt denn jetzt für mich?“

☐

Ich bekomme es im Alltag nicht hin

„Ich nehme es mir vor. Dann kommt wieder alles dazwischen.“

☐

Ich weiß nicht, wie ich anfangen soll

„Ich würde mich gern mehr bewegen. Aber wann und wie?“

☐

Mir fehlt gerade die Kraft

„Ich schlafe schlecht und bin tagsüber oft einfach nur müde.“

Vielleicht hast du mehr als ein Kreuz gesetzt. Überlege: Welcher Punkt macht mir gerade am meisten zu schaffen? Und was würde sich in meinem Tag verändern, wenn es dort leichter würde?

HIER MÖCHTE ICH ANFANGEN:

DARAN WÜRD E ICH MERKEN, DASS ES LEICHTER WIRD:

Eine Kundin. Ihr persönliches Ergebnis.

Ein Vorher-Nachher-Beispiel aus meiner Begleitung. Dein Ausgangspunkt und dein Weg können anders aussehen.



GEWICHTSVERÄNDERUNG

23 kg

in 6 Monaten abgenommen

**Sie hält ihr Gewicht -
trotz Beschwerden in
den Wechseljahren.**

Ihre Herausforderungen

Heißhunger und
Antriebslosigkeit

Ihr Ergebnis

Klare Strukturen
Hohe Sättigung
Familientaugliche Mahlzeiten

ROBERT ESSER

Ernährungswissenschaftler & Ernährungstherapeut

Gemeinsam schauen wir, welcher nächste Schritt zu dir und deinem Alltag passt.

Dieses Bild zeigt ein individuelles Ergebnis. Ein bestimmter Gewichtsverlust oder Zeitraum wird nicht zugesichert. Der Guide ersetzt keine individuelle medizinische Beratung.

Du möchtest abnehmen. Und wissen, wie es für dich gehen kann.

Vielleicht hast du beim Lesen gedacht: Genau so geht es mir. Du möchtest dich wieder wohler fühlen und hast keine Lust auf den nächsten Versuch, der nicht in dein Leben passt. Lass uns darüber sprechen.

KOSTENLOS & UNVERBINDLICH

In diesem kostenlosen & unverbindlichen Erstgespräch analysieren wir gemeinsam deine aktuelle Situation und schauen, wie du dein Wohlfühlgewicht dauerhaft erreichen kannst.

Du kannst offen erzählen, was dich ärgert, was du schon versucht hast und was für dich nicht infrage kommt. Dann schauen wir gemeinsam, ob und wie ich dich unterstützen kann.

**Klicke hier, um dir dein kostenloses
Erstgespräch zu sichern**

1

Erzählen

2

Gemeinsam hinschauen

3

Nächsten Schritt klären