LENNY WERNER

Abnehmen & Wohlfühlen

KOSTENLOSE CHECKLISTE

Die Heißhunger-Ursachen-Checkliste

für Frauen Ü40, die auf nichts verzichten müssen –

und es trotzdem nie schaffen nachhaltig abzunehmen.

DIESE CHECKLISTE IST FÜR DICH, WENN DU...

- ✓ in etwa zwischen 40 und 50 bist und mindestens 10 Kilo verlieren möchtest
- ✓ trotz anfänglicher Motivation bei einem Abnehmversuch immer wieder am Heißhunger scheiterst
- ✓ schon alles probiert hast, aber einfach keine nachhaltige Lösung findest
- ✓ skeptisch bist ob du überhaupt jemals nachhaltig abnehmen wirst
- ✓ nicht auf stundenlangen Sport angewiesen sein möchtest um abzunehmen
- ✓ keine Lust hast Termine zu streichen und dich zeitlich einzuschränken um dich wieder wohlzufühlen

Und stattdessen...

- ✓ nicht nur schnell abnehmen, sondern für immer dein Wohlfühlgewicht halten möchtest
- ✓ keine ständigen Gedanken mehr an Essen, Heißhunger und Verlangen zu Snacken haben willst
- ✓ lange und gesund leben möchtest – für eine gute Zeit mit Kindern, Partner und Freundinnen
- ✓ wieder in die alte Jeans passen möchtest, die seit Jahren im Schrank verstaubt
- ✓ dich wieder gerne und stolz im Spiegel anschauen möchtest

CHECKLISTE

LÖSUNG

FALLSTUDIE

© Lenny Werner – Abnehmen & Wohlfühlen | lennywerner.de

Dieses Dokument ist kostenlos – aber sein Inhalt ist unbezahlbar.

BEVOR DU WEITERLIEST

Schön, dass du hier bist.

Diese Checkliste ist kein weiterer Ratgeber, der dir sagt, was du essen oder lassen sollst. Sie ist etwas anderes: eine ehrliche, wissenschaftlich fundierte Erklärung dafür, warum du bisher gescheitert bist – und warum das nichts mit deiner Disziplin oder Willenskraft zu tun hat.

> *Wenn du die nächsten Seiten wirklich aufmerksam liest, innerlich wirken lässt und verstehst, was dort beschrieben ist – wirst du das Thema Abnehmen, deinen Heißhunger und deine vergangenen Abnehmversuche mit vollkommen anderen Augen betrachten.*
>
> *Das verspreche ich dir.*

WAS DU ALS NÄCHSTES SEHEN WIRST

DER HEIßHUNGER-TEUFELSKREIS

Heißhunger kommt selten alleine.

Er löst Kettenreaktionen aus – emotional, hormonell, sozial. Diese Kettenreaktionen verstärken sich gegenseitig und bilden einen Kreislauf, aus dem du mit bloßer Disziplin nicht herauskommst. Auf den folgenden Seiten wirst du diesen Kreislauf in seinen fünf Phasen verstehen. Nicht als Theorie, sondern als dein eigenes gelebtes Gefühl.

Wenn dieser Kreislauf nicht gelöst wird, wirst du:

- **keinen einzigen Sommerurlaub mehr wirklich genießen können**
  – weil du dich hinter weiten Klamotten versteckst, anstatt die warmen Sonnenstrahlen auf deiner nackten Haut im Bikini zu spüren.
- **bei jedem Essen mit Kollegen, Freundinnen oder der Familie innerlich kämpfen**
  – weil du verzichtest und Schuldgefühle hast wenn du mitisst, während alle anderen einfach essen und lachen.
- **Beziehungskälte und ausbleibende Nähe erleben**
  – weil du Nähe abblockst und dich nicht fallen lassen kannst, nicht weil du nicht willst, sondern weil du dich in deinem eigenen Körper nicht wohlfühlst.
- **ein kürzeres Leben haben als du eigentlich könntest**
  – durch chronischen Stress, Zucker, unausgeglichene Hormone und Übergewicht. Das bedeutet weniger Zeit mit deinen Kindern und Enkeln, deinem Mann und vor allem dir selbst.
- **dein einziges eigenes Leben verpassen**
  – weil du nie wirklich glücklich bist, nie wirklich genießt, immer nur auf morgen wartest.

DIE 1. PHASE

Die Erschöpfung – und der erste Griff

18:47 Uhr. Schlüssel. Stille. Und dieser eine Gedanke.

„Ich will nur kurz abschalten. Einfach mal nichts denken. Nur einen Moment für mich."

Du hast heute alles gegeben. Wieder. Das Meeting um 8:00, in dem du die einzige warst, die die Situation wirklich durchdacht hatte. Die Kollegin, die dich nach der Präsentation beiseitegenommen hat mit einem Problem, das eigentlich nicht deins war. Die E-Mails, die du beim Mittagessen beantwortet hast, weil keine andere Lücke im Kalender da war. Vielleicht noch die Kinder abholen, einkaufen, an das Abendessen denken – und wer bleibt am Ende übrig? Du selbst.

Der Kühlschrank. Das Kribbeln. Der innere Kampf.

„Nur ein kleines Stück. Das hab ich mir heute wirklich verdient. Einmal ist keinmal."

Der Heißhunger ist nicht einfach Hunger. Es ist ein Sog. Ein körperlicher Zug in Richtung Kühlschrank, der sich anfühlt, als käme er von irgendwo tief innen. Du hast den ganzen Tag nur funktioniert, den Tag irgendwie durchgestanden: Salat zum Mittag, nur ein paar Snacks, Nein zum Kuchen im Büro oder nur ein kleines Stück. Das hat dich Willenskraft gekostet – echte Energie. Und jetzt ist nichts mehr übrig. Du denkst: nur ein Stück Schokolade. Du weißt irgendwo, dass ein Stück selten ein Stück bleibt. Aber in diesem Moment fühlt sich kein anderer Weg möglich an. Dein Verstand sagt Stopp. Dein Körper macht die Schublade auf.

DIE 2. PHASE

Aus einem Stück wird die ganze Packung

Die Couch. Die leeren Packungen. Das Gefühl danach.

„Jetzt habe ich eh verkackt. Jetzt ist es eh egal. Morgen fange ich einfach wieder von vorne an."

Es hat mit einem kleinen Stück angefangen. Dann einem zweiten. Dann war die halbe Tafel weg und der Schalter hat umgelegt: Jetzt ist es eh egal. Der Tag ist gelaufen. Ich hab wieder versagt. Dieser Moment hat einen Namen in der Neurobiologie – der Abstinenzverletzungseffekt. Dein Gehirn schaltet in einen Alles-oder-nichts-Modus. Sobald die Grenze einmal überschritten ist, wird jede weitere Entscheidung gegen die ungesunde Option immer schwieriger, fast unmöglich. Deshalb kamen nach der Schokolade noch die Chips.

Er streckt die Hand aus. Du weichst zurück. Ohne ein Wort.

„Ich fühle mich eklig in meinem Körper, ich fühle mich unwohl. Ich will heute nicht angefasst werden."

Er will Nähe, verständlich, das letzte Mal ist schon etwas her. Eigentlich willst du das auch. Eigentlich willst du mal wieder wirklich da sein. Aber heute Abend geht das nicht. Du kannst es ihm nicht erklären, weil du selbst nicht weißt, wie du es in Worte fassen sollst. Also sagst du nichts. Oder: Ich bin müde. Was stimmt – aber nicht alles ist. Er versteht es nicht ganz. Ihr schlaft nebeneinander und seid trotzdem weit weg. Das Schweigen zwischen euch fühlt sich schwerer an als alles, was du tagsuber getragen hast. Das ist kein Beziehungsproblem. Das ist ein Körpergefühl-Problem. Und es löst sich nicht durch die nächste Diät. Merkst du eigentlich, wie das Abnehmthema nicht nur dein Leben, sondern auch deine Beziehung sabotiert?

DIE 3. PHASE

Der Morgen danach – Waage und Spiegel lügen nicht

Die Zahl auf der Waage. Der Schock. Die Fragen, die nicht aufhören.

„Warum habe ich ständig diese Heißhungerattacken? Was stimmt nicht mit mir? Werde ich es jemals schaffen?"

Du wiegst mehr als gestern. Du weißt, dass das teils auch Wassereinlagerungen sind. Aber dieses Wissen ändert nichts am schambehafteten, ekelhaften Gefühl. Dann kommen die Fragen. Diese bohrenden, immer gleichen Fragen: Warum habe ich ständig diese Heißhungerattacken? Warum funktioniert das bei mir einfach nicht? Was stimmt nicht mit mir? Werde ich es jemals schaffen, mich wieder wohlzufühlen?

Der Spiegel nach der Dusche. Das fremde Gesicht.

„Das bin nicht mehr ich. Mein Körper passt nicht mehr zu mir. Ich vermisse mein früheres Ich."

Du stehst unter der Dusche und schaust auf deinen Bauch. Du hasst ihn gerade, du findest ihn hässlich und er zeigt dir, dass du die Kontrolle verloren hast. Dass du es einfach nicht schaffst, beim Abnehmen durchzuhalten. Danach schaust du in den Spiegel und denkst: Mein Körper passt nicht mehr zu mir. Du bist dankbar für ihn – er hat dir deine Kinder geschenkt, er trägt dich durch jeden langen Tag. Aber so wie er gerade ist, entspricht er nicht dem, wer du bist. Dadurch versteckst du dich im Alltag, anstatt dich zu zeigen. Du erinnerst dich an früher. An das Gefühl, den Kleiderschrank zu öffnen, dir ein Kleid zu schnappen, das sofort perfekt sitzt. Ein figurbetonendes Outfit einfach zu tragen, ohne dreimal nachzudenken. Selbstbewusst in einen Raum zu gehen. Du vermisst dein früheres Ich und fühlst dich nicht wie du selbst.

DIE 4. PHASE

Die stille Scham – im Büro und mit Freundinnen

Mittagspause. Salat als stille Strafe. Der Vergleich, der wehtut.

„Was darf ich essen, was nicht? Ist das gesund? War das zu viel – oder schon wieder zu wenig?"

Du bestellst Salat. Nicht weil du ihn willst. Sondern um gestern Abend zu kompensieren. Die Kollegin links hat Pasta. Der Kollege rechts isst ein Sandwich mit Käse. Niemand denkt dabei einen Gedanken an Abnehmen, Kalorien oder ob das gerade ungesund ist. Sie reden, lachen, essen einfach. Und irgendwie – das macht dich wahnsinnig – sind sie schlanker als du. Obwohl du den Salat isst. Obwohl du die App hast, die Kalorien oder Punkte zählst, für Fettverlust kämpfst.

Brunch. Die Frage, die alles aufreisst.

„Ich kann nicht ausstrahlen, was ich eigentlich bin. Ich bin damit völlig allein."

Deine Freundinnen greifen zum Croissant, zum Avocado-Toast, zur zweiten Tasse Milchkaffee. Sie genießen. Ohne Reue, ohne Kalkulation. Du isst dein Joghurt mit Beeren und zählst innerlich Kalorien. Dann der Moment: Warum isst du denn nur Salat und kein Brot? – Weil ich abnehmen möchte. – Aber das musst du doch nicht! Du lächelst. Sagst: Ich pass einfach ein bisschen auf. Und lenkst um. Weil wie erklärst du das? Wie erklärst du, dass du dich unwohl fühlst in deinem Körper, obwohl du nach außen eigentlich gut aussiehst und erfolgreich bist? Wie erklärst du die Heißhungerattacken, das Scheitern, das Morgen-fange-ich-von-vorne-an?

1 2 3 4 5

Phase 5 von 5

DIE 5. PHASE

Der Punkt, an dem du nicht mehr kannst – und die Wende

Wieder. Und wieder. Der Kreislauf, der sich selbst antreibt.

„Ich habe keine Lust mehr, den ganzen Tag an Essen zu denken. Ich stehe den Tag nur noch durch."

Der Heißhunger, den du den ganzen Tag unterdrückt hast – mit Willenskraft, mit Beschäftigung, mit Wasser und Kaugummi, mit Ablenken – der kommt am Abend zurück. Er kommt immer zurück. Wie ein toxischer Ex. Und auch diesmal knickst du ein. Weil du erschöpft bist. Weil du heute schon so viel Energie aufgewendet hast um Nein zu sagen, dass einfach nichts mehr übrig ist. Du schwankst immer zwischen Disziplin und Eskalation. Einen echten Mittelweg gibt es für dich scheinbar nicht.

12:05 Uhr nachts. Das Video. Der erste Moment echter Hoffnung.

„Endlich jemand, der wirklich versteht, was hinter meinem Heißhunger steckt."

Du sitzt am Küchentisch. Das Licht ist aus. Nur der Bildschirm deines Handys leuchtet. Auf deinem Feed erscheint ein Video. Jemand spricht über Heißhunger – nicht so wie alle anderen. Nicht: iss mehr Protein oder trink mehr Wasser oder du brauchst mehr Disziplin. Sondern: Heißhunger hat biologische Ursachen, die bei Frauen ab 40 ganz spezifisch sind. Östrogen, Cortisol, tief verankerte Glaubenssätze, das Nervensystem im Dauerstress-Modus – das alles spielt zusammen. Und solange niemand diese Zusammenhänge wirklich löst, wird jede Diät scheitern. Nicht wegen dir. Wegen dem falschen System. Du hörst zu. Du hörst nicht auf zuzuhören. Und irgendwo, tief in dir, entspannt sich etwas, das seit Jahren angespannt war. Und jetzt bist du hier – sei froh drum. Jetzt lösen wir diesen Teufelskreis ein für alle mal!

Es ist nicht deine Schuld.

Du hast gerade fünf Phasen gelesen, die sich vielleicht exakt wie dein eigenes Leben angefühlt haben. Die Erschöpfung abends. Der Griff zum Kühlschrank. Die leere Packung auf der Couch. Die Waage am Morgen. Die stille Scham. Das Kreisen der Gedanken. Der Kreislauf, der sich wiederholt – Woche für Woche, Monat für Monat.

Und vielleicht hast du dir dabei gedacht: *Irgendwas stimmt nicht mit mir. Warum schaffe ich das nicht? Bei allem anderen in meinem Leben – im Job, in der Familie, als Führungskraft – funktioniere ich. Nur hier versage ich immer wieder.*

Das stimmt nicht. Mit dir stimmt alles. Du hast in anderen Lebensbereichen bewiesen, was du kannst. Das Abnehmen ist kein Disziplin-Problem – es ist ein System-Problem. Die 7 Heißhunger-Auslöser, die du gleich analysieren wirst, tragen die wahre Schuld daran, dass du aus diesem Teufelskreis bisher nicht herausgekommen bist.

■■ Wer dich wirklich aufhält – und es dir nicht sagt:

Sie zeigen dir Sportprogramme, Kalorienrechner und Rezepte mit 400 kcal – als wäre Abnehmen eine reine Frage von Mathematik und Motivation. Das ist nicht nur nutzlos. Es ist schädlich. Denn es lässt dich glauben, dass du das Problem bist – obwohl das System das Problem ist.

Es ist nicht deine Schuld, dass du das bisher nicht wusstest. 99 % aller Frauen wissen es nicht. Selbst Influencer, Coaches und Ärzte wissen es tatsächlich ebenso nicht. Du hast nie versucht, die wahren Ursachen zu lösen – sondern immer nur Symptome bekämpft. Du hast nie die richtige Hilfe bekommen.

Das ändert sich jetzt. Es ist also okay, meine Hilfe anzunehmen. Sie ist die rettende Hand, die du schon so lange suchst.

Maike Ranaudo, 45, Führungskraft aus Berlin, kannte dieses Gefühl über **20 Jahre lang.** Diäten, Heißhunger, das ewige Kreisen der Gedanken ums Essen – bis sie erkannte, dass nie jemand an den *echten* Ursachen angesetzt hatte. Heute hat sie **15 Kilo nachhaltig abgenommen** und ist endlich frei.

Die 7 Heißhunger-Auslöser-Analyse

Hake ab, welche der folgenden Auslöser du bei dir wiedererkennst. Je mehr du abhakst, desto klarer wird: **Dein Körper sendet dir wichtige Signale – du musst sie nur verstehen lernen.**

01 Hormonelle Schwankungen (Östrogen & Progesteron)

Ab 40 beginnt die Perimenopause – oft unbemerkt. Dein Östrogenspiegel schwankt täglich, was direkt dein Serotonin und damit dein Verlangen nach Kohlenhydraten und Süßem beeinflusst. Das ist Biologie – keine Schwäche. Und die Wechseljahre bringen die Hormone erst recht durcheinander.

Erkennst du dich? *"Ich habe kurz vor/während meiner Periode starken Heißhunger auf Süßes."* ■ ***Ja***

02 Chronisch erhöhter Cortisolspiegel (Stress)

Als Führungskraft, Unternehmerin oder Mama ist Cortisol dein ständiger Begleiter. Cortisol erhöht direkt den Blutzucker und stimuliert das Verlangen nach energie- und fettreichen Lebensmitteln – evolutionär sinnvoll, im modernen Alltag dein größter Diät-Killer.

Erkennst du dich? *"Abends nach einem stressigen Tag greife ich automatisch zu Snacks."* ■ ***Ja***

03 Gestörtes Hunger-Sättigungs-System (Leptin & Ghrelin)

Jahrelange Diäten trainieren deinen Körper, Fett zu horten und Hunger zu verstärken. Dein Ghrelin (Hungerhormon) ist chronisch erhöht, dein Leptin (Sättigungshormon) funktioniert nicht zuverlässig. Du isst – und bist nie wirklich satt.

Erkennst du dich? *"Ich esse normal, habe aber kurz danach schon wieder Hunger."* ■ ***Ja***

04 Emotionale Trigger & Nervensystem-Reaktionen

Essen ist für viele Frauen tief mit Emotionen verknüpft – nicht aus Schwäche, sondern weil das Nervensystem gelernt hat: Kohlenhydrate = kurzfristige Sicherheit. Diese Muster entstehen in der Kindheit, in hoch emotionalen Situationen und Phasen und durch wiederkehrende, disruptive Routinen wie Verzicht-Diäten – und lassen sich nur gezielt auflösen.

Erkennst du dich? *"Ich esse, wenn ich traurig, einsam, gelangweilt oder überfordert bin."* ■ ***Ja***

05 Restriktive Diätmentalität & verbotene Lebensmittel

Je mehr du ein Lebensmittel verbietest, desto stärker wird das Verlangen. Der präfrontale Kortex (Vernunft) verliert gegen das limbische System (Emotion). Deshalb funktioniert Willenskraft allein nie langfristig – das ist Neurowissenschaft.

Erkennst du dich? *""Ich darf das nicht essen" – und denke dann den ganzen Tag daran."* ■ ***Ja***

06 Nährstoffmangel (Magnesium, Zink, B-Vitamine, Eisen)

Frauen Ü40 haben häufig subklinische Nährstoffmängel, die gezielt Heißhunger auslösen. Besonders Magnesium-Mangel führt zu starkem Verlangen nach Schokolade – das ist kein Schwachsein, sondern dein Körper, der dir etwas mitteilen will.

Erkennst du dich? *"Mein Heißhunger auf Schokolade ist intensiv und tritt regelmäßig auf."* ■ ***Ja***

© Lenny Werner – Abnehmen & Wohlfühlen | lennywerner.de | Alle Rechte vorbehalten

07

Negative Glaubenssätze & sabotierende Verhaltensmuster

"Ich bin halt so." "Das liegt in meinen Genen." "Ich habe keine Disziplin." – Diese tief verwurzelten Überzeugungen sind oft der stärkste Auslöser von allen. Sie entstehen aus konkreten Erfahrungen und können systematisch aufgelöst werden.

Erkennst du dich? *"Ich glaube innerlich nicht wirklich, dass es diesmal klappt."* ■ ***Ja***

■ Dein Ergebnis auf einen Blick:

1–2 Häkchen: Einzelne Auslöser – gezielte Anpassung kann schnell helfen.
3–4 Häkchen: Mehrere Faktoren spielen zusammen – klassische Diäten werden weiter scheitern.
5–7 Häkchen: Dein Körper kämpft auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Genau deshalb hast du bisher keine dauerhafte Lösung gefunden – und genau das lässt sich systemisch lösen.

Wichtig: Einzelne Ursachen wie Ursache 1, 2, 4 oder 7 können schon alleinstehend so schwerwiegend sein, dass nachhaltig Abnehmen und sich endlich wohlzufühlen unmöglich ist – selbst wenn alle anderen Punkte kaum zutreffen. Wird diese eine Ursache nicht aufgelöst, bleibt der Kreislauf bestehen.

2 Quick-Fixes für heute Abend noch.

All diese Ursachen müssen individuell analysiert und aufgelöst werden – ohne das kannst du einfach nicht nachhaltig abnehmen. Aber um dir trotzdem schon zwei Tipps mitzugeben, die schnell Abhilfe schaffen können: Diese zwei Maßnahmen kannst du sofort umsetzen – ohne Vorbereitung, ohne Kosten. Sie lösen nicht die 7 Ursachen, aber sie schaffen erste Abhilfe.

■ Quick-Fix 1: Die 15-Minuten-Pause vor dem Griff zur Schokolade

Wenn der Heißhunger kommt: Stell dir einen Timer auf 15 Minuten. Trinke ein großes Glas Wasser und tue in dieser Zeit irgendetwas mit deinen Händen – aufräumen, duschen, telefonieren. Warum das funktioniert: Heißhunger-Impulse dauern neurobiologisch selten länger als 12–15 Minuten, wenn du sie nicht durch Essen bestätigst. Du trainierst damit aktiv dein Nervensystem um – Schritt für Schritt.

Klingt simpel? Ist es. Aber 80% der Frauen, die das konsequent 7 Tage machen, berichten von deutlich weniger Abend-Heißhunger.

■ Quick-Fix 2: Magnesium-Bisglycinat + 5% CBD-Öl + KSM-66 Ashwagandha

Nimm jeden Abend 300–400 mg Magnesium-Bisglycinat (nicht Oxid – das hilft kaum) ca. 30 Minuten vor dem Schlafen. Ergänze dies mit 2–3 Tropfen 5% CBD-Öl unter die Zunge (reduziert akuten Cortisol-Stress und beruhigt das Nervensystem) und täglich 300–600 mg KSM-66 Ashwagandha (klinisch getestetes Adaptogen, das Cortisol nachweislich senkt und den Schlaf verbessert). Warum diese Kombination: Magnesium-Mangel, chronisch erhöhtes Cortisol und ein übererregtes Nervensystem sind bei Frauen Ü40 die häufigsten Treiber von Abend-Heißhunger. Innerhalb von 2–3 Wochen bemerkst du den Unterschied.

Wichtig: Das ist ein Pflaster, kein Heilmittel. Es dämpft einzelne Auslöser – aber die tiefer liegenden hormonellen und emotionalen Muster brauchen mehr.

Warum diese Checkliste nur der Anfang ist.

Jetzt weißt du, *welche* Auslöser bei dir aktiv sind – und du hast zwei erste Hebel in der Hand. Aber Wissen allein verändert nichts dauerhaft. Die entscheidende Frage ist: **Was tust du mit dem Rest?**

- **Die Perimenopause macht es mit der Zeit schwerer, nicht leichter.**
  Je länger du wartest, desto mehr verändert sich dein Hormonhaushalt – und desto tiefer graben sich die Verhaltensmuster ein.
- **Ungelöste Glaubenssätze potenzieren sich.**
  Jeder gescheiterte Diätversuch bestätigt den Glaubenssatz: "Es geht nicht." Das Nervensystem lernt – und lernt gerade in die falsche Richtung.
- **Der Stoffwechsel passt sich an – aber nicht zu deinen Gunsten.**
  Je mehr restriktive Diäten, desto mehr drosselt dein Körper den Grundumsatz. Du wirst immer weniger essen müssen, um zuzunehmen.
- **Deine Lebenssituation wird nicht einfacher – das System muss zu dir passen.**
  Selbst wenn du wüsstest, was alles zu tun ist – und das ist extrem vielfältig – wüsstest du kaum, wie du all das unter einen Hut bekommst. Ohne ein klares Schritt-für-Schritt-System mit echter Zeiteffizienz bleibt das Wissen nutzlos.
- **Du wirst älter – und die Zeit für aktive Erlebnisse wird weniger.**
  Reisen, Trips, körperliche Aktivitäten – die Jahre, in denen du das wirklich genießen kannst, sind limitiert. Jedes weitere Jahr, das du wartend verbringst, ist ein Jahr weniger Lebensqualität in deiner aktivsten Zeit.

■ **Was wirklich möglich ist – für Frauen wie dich:**

Mit dem Hormon-Management-System nehmen Frauen mit vollen Terminkalendern und hoher Verantwortung **2–4 Kilo pro Monat** ab. **Ohne Sport. Ohne Verzicht. Ohne Kalorienzählen.**

Das Hormon-Management-System ist eine Universal-Lösung, die alle sieben Ursachen aus dieser Checkliste vollständig und ein für alle Mal auflöst. Nicht nur das: Es zeigt dir als Frau, wie du diesen Zustand dauerhaft aufrechterhalten kannst – egal, was kommt.

Es ist sicher, dass Herausforderungen wie die Wechseljahre, Schicksalsschläge, ein neuer Job, eine Trennung oder andere Lebensumbrüche auf dich zukommen werden. Und damit verbunden auch Trauer, Enttäuschung und andere negative Emotionen sowie körperliche Umstellungen.

Individuell angepasst und richtig angewendet, macht dich das Hormon-Management-System immun gegen Zunahme, Jo-Jo-Effekt, emotionales Essen und Leistungseinbußen in diesen Phasen. Du wirst nicht nur schlanker. Du wirst **frei** – und du bleibst es.

Maikes Geschichte – und was sie beweist.

VORHER
82 kg

NACHHER
67 kg

Maike Ranaudo, 45 – Führungskraft, Zweifach-Mama, aus Berlin

Ausgangssituation:
Über 20 Jahre Diät-Achterbahn. Als zweifache Mutter und Führungskraft fehlte ihr weder Intelligenz noch Wille – aber ein System, das zu ihr passt.

Die wahren Ursachen:
Tief verwurzelte Glaubenssätze aus der Kindheit, hormonelle Schwankungen und ein Nervensystem im Dauerstress-Modus – drei Auslöser, die sich gegenseitig verstärkt hatten.

Das Ergebnis:
15 Kilo nachhaltig abgenommen. Frei von Heißhunger, Diät-Verhaltensmustern und Gedankenkreisen ums Essen. Maike isst heute intuitiv – ohne Regeln, ohne Verzicht.

Maikes Geschichte ist keine Ausnahme. Sie zeigt, was möglich ist, wenn man endlich an den richtigen Stellschrauben dreht. Ihr Ergebnis ist der Standard bei meinen Teilnehmerinnen – und das, was jede Frau mit dem richtigen Ansatz mindestens erreichen sollte.

Eine gute Abnahme bedeutet: 2 bis 4 Kilo pro Monat. Ohne Sport, ohne Verzicht, ohne Heißhunger oder Gedankenkreisen – und mit einem Gewicht, das man dauerhaft hält. Mit dem richtigen System, das individuell auf jede Frau angepasst wird, ist das wirklich einfach machbar. Alles andere ist daher nicht nur unterdurchschnittlich, sondern schlichtweg nicht akzeptabel.

Bei einer wirklich exzellenten Abnahme sprechen wir nicht mehr von Gewichtsverlust, sondern von einem **Hochstatus-Zustand**.

Warum? Weil sie nicht nur superschnell abnehmen – ohne Hunger, Verzicht, Training oder Zeitverlust. Sondern weil sie ihre Hormone, ihre Körpersignale und ihre Emotionen voll und ganz verstehen und auf Wunsch selbst steuern können. Sie nehmen nicht nur ab; sie können ihr Gewicht jederzeit auf Knopfdruck auf die Zahl bringen, die sie sich wünschen – in jeder Lebensphase.

Das ist Exzellenz. Das solltest du können – und das kannst du auch, mit dem Hormon-Management-System. Vor allem aber solltest du es auch wollen und kein bisschen weniger. Du kümmerst dich um alle und jeden – doch vor allem für dich selbst solltest du das Beste wollen. Nicht aus Egoismus, sondern weil du andere nur so gut unterstützen kannst, wie du dich selbst fühlst.

Wer ich bin – und warum ich weiß, wovon ich spreche.

Lenny Werner

Abnehmcoach & Gründer Hormon-Management-System

In meiner Schulzeit war ich die Zielscheibe. "Schwach" und "hilflos" waren die Worte, die mich damals beschrieben – Mobbing und Ausgrenzung gehörten an meinem ersten Gymnasium zum Alltag, auch durch die Lehrer. Ich hatte Untergewicht und wog 63 kg auf 177.

Getrieben von dem Wunsch nach Veränderung und motiviert durch meine erste große Liebe, stürzte ich mich in extremes Training und strikte Ernährung.

Das Ergebnis? Zuerst Erfolg, dann der tiefe Fall. Trotz gesunder Ernährung und Sport nahm ich 30 kg zu und aus einem fitten Lebensstil & Muskelaufbau wurde rückblickend echtes Übergewicht.

Nur durch einen der besten Fitnesscoaches der Welt – der unter anderem auch Weltmeister im Natural-Bodybuilding war – schaffte ich den Absprung und erreichte absolute Topform.

Während meines dualen Studiums der Wirtschaftsinformatik begann ich, mein Wissen mit anderen zu teilen. Ich half Führungskräften in meinem Umfeld, trotz Termindruck abzunehmen, und begann neben meinem Studium als Abnehmcoach & Trainer zu arbeiten.

Doch eine Sache ließ mich nicht los: Als ich anfing, mein Wissen auf Instagram und TikTok zu teilen, erreichten mich hunderte Nachrichten von Kindern, die – genau wie ich früher – wegen ihres Gewichts gemobbt wurden. Sie waren hilflos, weil sie weder finanzielle Mittel noch die Kontrolle über die Küche zu Hause hatten.

So kam ich zur heutigen Spezialisierung auf die weibliche Physiologie. Durch die Arbeit mit Mamas und beruflich sehr erfolgreichen Frauen erkannte ich die Hebelwirkung: Wenn eine Frau ihren Körper versteht und sich darin wohlfühlt, verändert sich das Leben der gesamten Familie. Ihre Beziehung blüht wieder auf, und sie werden zum fitten Vorbild für ihre Kinder.

Dabei wurde mir klar: Frauen sind keine "kleinen Männer". Ein Standard-Plan ignoriert das Wichtigste: Ihre Hormone. Wechseljahre, Zyklusphasen und die enorme Alltagsbelastung mit Job und Familie erfordern einen völlig anderen Ansatz als stumpfes Kalorienzählen.

Ich habe mein Wissen gebündelt und eine Methode entwickelt, die genau hier ansetzt. Weg von Verzicht und stumpfer Disziplin, hin zu einem gesunden Körper, entspannten Essverhalten und optimierten Stoffwechsel, der für dich arbeitet – nicht gegen dich.

Ich brenne dafür, Frauen zu zeigen, dass es möglich ist. Denn sie alle haben es verdient, sich in ihrem Körper wieder wohl zu fühlen. Mit einem System, das in das Leben passt, anstatt das Leben zu bestimmen – geht das auch, und zwar für jede Frau!

Du brauchst mehr als diese Checkliste.

Diese Checkliste und die Quick-Fixes geben dir einen ersten Einblick. Doch sie beantworten nicht, in welcher Reihenfolge du die Auslöser angehen solltest. Sie zeigen dir nicht, wie du Glaubenssätze sowie Denk- und Verhaltensmuster systemisch auflöst oder wie eine Reverse-Diet deinen Stoffwechsel langfristig repariert.
Ebenso fehlt die optimal auf dich angepasste Ernährung und Supplementierung auf Basis eines personalisierten Blutbildes, um deine Hormone korrekt einzustellen, sie in Balance zu halten und deine Performance zu maximieren. All das ist für exzellente, dauerhafte Resultate notwendig – und erfordert eine individuelle Analyse.

■ Jede Woche ohne Lösung hat einen Preis – und er ist höher als du denkst.

Lies das jetzt aufmerksam. Nicht weil ich dir Angst machen will. Sondern weil du verdienst, die Wahrheit zu kennen – die Wahrheit darüber, was wirklich passiert, wenn du weiter wartest.

Du nimmst weiter zu.

Nicht weil du faul bist. Sondern weil dein Körper in einem Kreislauf steckt, der sich ohne gezielte Intervention mit jedem Monat weiter verstärkt. Und dann kommen die Wechseljahre. Die meisten Frauen nehmen in dieser Phase 5 bis 10 Kilo zu – und bleiben dann bei diesem Gewicht. Was viele nicht wissen: Nach den Wechseljahren ist Abnehmen noch deutlich schwerer. Dein Körper stellt sich dauerhaft um. Das Fenster, in dem du wirklich effektiv handeln kannst, ist jetzt. Nicht in einem Jahr. **Jetzt.**

Dein Stoffwechsel wird langsamer – jede Diät macht es schlimmer.

Jede Runde Verzicht, jedes neue Programm, jeder erneute Neustart mit strengen Regeln schädigt deine hormonelle Ausgangslage weiter. Das Hin-und-her zwischen Diät und Eskalation verlangsamt deinen Stoffwechsel messbar. In schweren Fällen führt das zu ausbleibenden Perioden, Schilddrüsenunterfunktion und so starken Leistungseinbußen, dass Frauen auf der Arbeit nicht mehr die sind, die sie sein wollen. Du baust dir gerade etwas auf – ohne es zu merken.

Du lebst kürzer. Und du verpasst mehr, als du dir vorstellen magst.

Übergewicht, chronischer Stress und unausgeglichene Hormone verkürzen das Leben nachweislich. Das bedeutet: Weniger Zeit mit deinen Kindern. Vielleicht erlebst du nie, wie deine Enkelkinder aufwachsen – nicht weil das Schicksal es so will, sondern weil du heute nicht gehandelt hast.

Deine Beziehung leidet – still, aber real.

Er reicht die Hand. Du weichst zurück. Nicht weil du ihn nicht liebst. Sondern weil du dich in deinem Körper nicht wohlfühlst und Nähe gerade unmöglich ist. Dieses Schweigen, dieses Nebeneinander – es summiert sich. Manche Beziehungen enden daran. Nicht laut, nicht dramatisch. Sondern leise, weil sich zwei Menschen irgendwann einfach zu weit weg fühlen.

Deine Kinder lernen von dir.

Du weißt, was es bedeutet, jahrelang mit dem eigenen Körper zu kämpfen. Diäten, Schuldgefühle, der tägliche innere Kampf beim Essen. Kinder sehen. Kinder lernen. Kinder übernehmen. Stell dir vor, deine Tochter – in 15 Jahren – sitzt genau dort, wo du heute sitzt. Weil sie von dir gelernt hat, wie man mit Essen und dem eigenen Körper umgeht. Du hast die Chance, diesen Kreislauf zu durchbrechen – nicht nur für dich.

Kein einziger Sommer, in dem du wirklich du bist.

Weite Klamotten am Pool. Fotos, auf denen du immer die Zuschauerin bist, nicht die Frau, die lacht und strahlt. Du als 40-Jährige hast noch ca. 20 aktive, gesunde, lebendige Sommer vor dir – Sommer, in denen du gelenkig, fit und präsent bist. Dann bist du über 60. Wann, wenn nicht jetzt?

Wenn du jetzt nicht handelst, sieht so dein restliches Leben aus.

Du kannst nichts Ungesundes essen, ohne dass Schuldgefühle kommen. Du quälst dich mit gesundem Essen – und nimmst trotzdem nicht ab. Beim Shoppen lässt du dir von deinem Bauch diktieren, was du anziehst. Bei jedem gemeinsamen Essen kämpfst du innerlich, während alle anderen einfach genießen. Du bist eine Gefangene in deinem eigenen Leben – und sitzt deine Zeit ab.

Nicht als Strafe. Nicht weil du es verdienst. Sondern weil der Kreislauf weiterläuft, wenn niemand ihn stoppt.

Wie viele Jahre hast du schon mit diesen Einschränkungen verbracht? Wie viele weitere möchtest du noch so leben?

Die Antwort kennst du. Und du weißt auch: **Es ist Zeit. Nicht irgendwann. Jetzt.**

■ Dein nächster Schritt: Das kostenlose Hormon-Analyse-Gespräch

In einem **kostenlosen 45-Minuten-Gespräch** mit mir analysieren wir gemeinsam:
✓ Welche deiner 7 Auslöser am stärksten wirken
✓ Was sie ausgelöst hat und wie tief sie verankert sind
✓ Welcher konkrete erste Schritt für *dich* der richtige ist

Kein Verkaufsgespräch. Eine echte Analyse. Du gehst mit einem klaren Bild heraus, egal wie es endet.

■ Jetzt Termin sichern: lennywerner.de/termin

Die Plätze für kostenlose Gespräche sind begrenzt.

lennywerner.de | © Lenny Werner – Abnehmen & Wohlfühlen. Reproduktion nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

Das sagen meine Teilnehmerinnen.

Experten-Score

★★★★½ **4,6**

Sehr gut | 23 Bewertungen

powered by **EXPERTENMARKT.DE**

Maike Ranaudo · 16. Feb. 2026

★★★★★

Neues Körper- und Lebensgefühl

Ich bin Mama von zwei Töchtern und beruflich als Führungskraft stark eingespannt. Umso länger habe ich mein eigenes Thema mit dem Essen vor mir hergeschoben. Ich habe mein Leben lang Diäten gemacht – jede Ernährungsform ausprobiert, jeden Trend mitgemacht. Kurzfristig hat manches funktioniert, aber langfristig bin ich immer wieder gescheitert.
Besonders belastend waren meine Heißhunger- und Fressattacken. Dieses Gedankenkarussell aus Verzicht, Kontrollverlust und schlechtem Gewissen war unglaublich anstrengend.
Das Ergebnis nach einem halben Jahr: 15 Kilo weniger – aber vor allem ein komplett neues Körpergefühl. Meine Gedanken kreisen nicht mehr ständig ums Essen. Dieses Gefühl von Freiheit und innerer Ruhe ist unbezahlbar.

Svenja · 29. Jan. 2026

★★★★★

Klare Herzensempfehlung!

Das Coaching bei Lenny ist wirklich eine Herzensempfehlung. Er hört zu ohne zu werten und hilft einem durch seine Empathie und sein breites Wissen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen weiter.
Da ich mich selbst gut mit Themen wie Ernährung und Sport auskenne, war ich anfangs skeptisch, ob ich die richtige Zielgruppe bin. Statt weiterer Regeln und Verbote hat Lenny mir gezeigt, wie ich mit weniger Strenge mir selbst gegenüber deutlich bessere und vor allem nachhaltigere Erfolge erzielen kann.
Mir geht es mental spürbar besser. Ich sage keine Treffen mehr wegen Essen ab und genieße neues Essen auf Reisen. Ich kann das Coaching also besten Gewissens weiterempfehlen.

Stefa · 22. Feb. 2026

★★★★★

Zuerst war ich skeptisch…

Zuerst war ich skeptisch. Noch ein Influencer, der erzählen will wie es wirklich geht. Ich hatte doch schon alles ausprobiert und Ernährung kann ich auch…
Und was soll ich sagen: Die Pfunde purzeln… und das ist nicht alles, auch im Umgang mit Stress und mit falschem Mindset ist Lenny der Richtige und navigiert durch alle möglichen Herausforderungen, die der Alltag so mit sich bringt. Ohne ihn hätte ich wahrscheinlich schon wieder aufgegeben, denn auch wenn es mal etwas zäh läuft findet er die richtigen Worte, damit man dran bleibt.
Ich kann die Zusammenarbeit empfehlen und bin froh, den Schritt gemacht zu haben! Traut euch!

Francesca Villhauer

★★★★★

Bevor ich mit Lenny zusammengearbeitet…

Bevor ich mit Lenny zusammengearbeitet habe, hatte ich gar nicht geglaubt, dass es überhaupt schaffen könnte 10 kg abzunehmen. Hat früher nie funktioniert.
Lenny seine Betreuung ist wirklich krass extrem umfangreich. In Momenten in denen man die Waage am liebsten aus dem Fenster werfen würde hat Lenny mich mich immer wieder aufgebaut und mir versichert: Warte in einer Woche stürzt die Zahl. Und es ist IMMER passiert!
Aktuell habe ich 7,5 kg abgenommen. Mittlerweile kann ich meine Videos anschauen und bin total zufrieden mit meinem Aussehen. Ich kann die Zusammenarbeit mit Lenny jedem empfehlen.

Dir hat gefallen, was du gesehen hast?

Hier findest du weiterführende Inhalte – kostenlos:

■ SCHLANK UND FREI

Der Podcast mit Lenny Werner

Nie wieder Heißhunger, Essattacken und Schuldgefühle. Stattdessen Freiheit und Lebensfreude – mit Süßem, Wein und einem freien Kopf. Jede Woche neue Folgen über Hormone, Ernährungspsychologie und das, was wirklich hinter deinen Heißhunger-Attacken steckt.

Verfügbar auf: Spotify · Apple Podcasts · Amazon Music · überall wo es Podcasts gibt

■ Einfach suchen: Schlank und frei

■ YouTube: @Lenny_Werner

Tiefgehende Videos über Heißhunger, Hormone, Ernährungspsychologie und die Wahrheit hinter dem Abnehmen-Mythos. Kein Influencer-Fluff – nur Wissen, das wirklich etwas verändert.

■ youtube.com/@Lenny_Werner

Bereit für den echten Durchbruch? Dann lass uns sprechen.

All diese Inhalte sind ein erster Schritt. Wenn du wirklich nachhaltig abnehmen und dich in deinem Körper endlich wohlfühlen willst, dann ist das kostenlose Hormon-Analyse-Gespräch dein nächster Schritt.

■ lennywerner.de/termin