

Sandra Mersch

NACHHALTIG ABNEHMEN IN DEN WECHSEL JAHREN

Dein ganzheitlicher Weg
zu mehr Leichtigkeit,
hormoneller Balance und
neuer Energie.

abnehmen ohne blabla



Nachhaltig abnehmen in den Wechseljahren

Dein ganzheitlicher Weg zu mehr Leichtigkeit,
hormoneller Balance und neuer Energie

Sandra Mersch

© 2025 Sandra Mersch

Website: www.abnehmenohneblabla.de

Cover: Sandra Mersch und Beate Sinn, sinndesign.me

Verlagslabel: abnehmen ohne blabla

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926
Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschliesslich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Sandra Mersch, Frobургstrasse 48a, 4410 Liestal, Schweiz.

Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: info@abnehmenohneblabla.de

Bilder wurden mit entsprechenden Lizenzen über: <https://canva.com/> erworben.

Inhaltsverzeichnis

Willkommen in einer neuen Lebensphase	12
Ziele des Buchs und wie du es nutzen kannst	14
Kapitel 1 – Verstehen, was wirklich passiert	17
Warum nehmen wir in den Wechseljahren überhaupt zu?	18
Warum klassische Diäten in den Wechseljahren scheitern	22
Kapitel 2 – Dein Lebensrad für ganzheitliches Abnehmen	28
Wo ist dein Körper aus der Balance geraten?	29
Kapitel 3: Ernährung – Essen, das dich stärkt	34
Makronährstoffe neu gedacht: Eiweiss, Fette, Kohlenhydrate	36
Wie Zucker deinen Stoffwechsel austrickst	57
Blutzuckerbalancierte Ernährung	66
Anti-Entzündungs-Food und hormonfreundliche Küche	72
Intuitives vs. strukturiertes Essen	78
Intervallfasten – sinnvoll oder nicht?	83
Nahrungsergänzung: Sinnvolle Basics	95
Basenreiche Ernährung & Basenfasten – innere Balance statt Übersäuerung	101
Mini-Mission: Zuckerfrei durch die Woche	106
Das Wichtigste nochmal auf einen Blick	108
Aus der Praxis	109

Kapitel 4: Bewegung – Kraft statt Kalorien	110
Warum Bewegung jetzt einen neuen Stellenwert bekommt	111
Warum Muskelaufbau jetzt wichtiger ist denn je	114
Trainingsarten: Kraft, Ausdauer, Mobilität – was dein Körper jetzt braucht	116
Alltagsbewegung & NEAT	124
Bewegung bei Erschöpfung und Gelenkbeschwerden	128
Sport & Motivation – wie du dranbleibst	133
Meine 12 besten Übungen für zuhause	140
Mini-Mission: 10'000 Schritte – achtsam	163
Das Wichtigste nochmal auf einen Blick	166
Aus der Praxis	167
Kapitel 5: Stress – Der unterschätzte Dickmacher	168
Was ist Stress – und warum betrifft er uns alle?	169
Cortisol & Bauchfett: Die hormonelle Stressfalle	171
Perfektionismus, To-do-Listen und «Ich muss nur noch...»	174
Stressoren erkennen und gezielt reduzieren	178
Atemübungen, Meditation, EFT & Journaling – Stress abbauen mit einfachen Ritualen	185
Hilfsmittel: Mineralstoffe, Adaptogene & Co.	192
Mini-Mission: 5 Minuten Ich-Zeit	198
Das Wichtigste nochmal auf einen Blick	201
Aus der Praxis	202
Kapitel 6: Schlaf – Deine unterschätzte Superkraft	203

Warum Schlaf so wichtig fürs Abnehmen ist	204
Warum Schlaf in den Wechseljahren oft zum Problem wird	205
Was in den Wechseljahren passiert – hormonelle Ursachen von Schlafproblemen	206
Warum schlechter Schlaf die Fettverbrennung blockiert	210
Schlafkiller & Lifestyle-Fallen – was deinen Schlaf sabotiert	213
Schlaf fördern – dein ganzheitlicher Ansatz	218
Pflanzliche Helfer & Nährstoffe – natürliche Unterstützung für erholsamen Schlaf	223
Mini-Mission: 7-Tage-Abendroutine	229
Das Wichtigste nochmal auf einen Blick	231
Aus der Praxis	233
Kapitel 7: Hormone – Dein inneres Gleichgewicht finden	234
Was passiert mit Östrogen, Progesteron & Co.?	235
Weitere Hormone, die das Abnehmen beeinflussen können	237
Symptome erkennen & verstehen	246
Möglichkeiten der Hormonersatztherapie (HRT) – Vor- und Nachteile	251
Phytoöstrogene & natürliche Unterstützung	255
Obesogene – unsichtbare Störenfriede im Alltag	259
Das Wichtigste nochmal auf einen Blick	268
Aus der Praxis	270

Kapitel 8: Lebergesundheit – Deine Stoffwechselzentrale pflegen	271
Die Rolle der Leber im Hormon- und Fettstoffwechsel	273
Ein Tag im Leben deiner Leber	278
Leberbelastung im Alltag: Alkohol, Medikamente, Umweltgifte	280
Unterstützende Ernährung	284
Bewegung & Leberentlastung	291
Mini-Mission: 3 leberfreundliche Mahlzeiten	294
Das Wichtigste nochmal auf einen Blick	297
Aus der Praxis	299
Kapitel 9: Darmgesundheit – Dein unterschätzter Verbündeter	300
Warum der Darm beim Abnehmen eine Schlüsselrolle spielt	301
Fettmacher- und Schlankmacher-Bakterien	303
Die Darm-Hirn-Achse – Wenn dein Bauch ein Wörtchen mitredet	305
Wenn das Mikrobiom aus seinem Gleichgewicht gerät	308
Leaky Gut – Wenn deine Darmbarriere durchlässig wird	310
Darmfreundliche Ernährung: Prä- & Probiotika	314
Mini-Mission: Starte dein Symptom- & Ernährungstagebuch	318
Das Wichtigste nochmal auf einen Blick	321

Aus der Praxis	322
Kapitel 10 – Dein Neustart in ein neues Körpergefühl beginnt jetzt	323
Dein 4-Wochen-Neustart – als Inspiration, nicht als Regel	326
Schlusswort – Dein Weg beginnt jetzt	332
Über mich – Warum ich tue, was ich tue	335
Anhang – Dein Praxis-Toolkit für den Alltag	338
 Einkaufsliste – Deine Wohlfühlküche für die Wechseljahre	339
 Bekannte Obesogene – Übersicht für deinen Alltag	347
 Checklisten für mehr Achtsamkeit im Alltag	349
 FAQ: Häufige Fragen in den Wechseljahren	352
 Mini-Routinen für mehr Balance im Alltag	357
 Bonusbereich & weiterführende Ressourcen	360
 Weiterführende Literatur	361

Für alle Frauen, die glauben, sie müssten stärker,
disziplinierter oder perfekter sein – und die langsam
erkennen, dass wahre Stärke darin liegt, sich selbst mit
Verständnis, Geduld und Liebe zu begegnen.

«Dein Körper ist nicht dein Feind –
er ist dein Kompass.»

Kapitel 1 – Verstehen, was wirklich passiert

Abnehmen in den Wechseljahren ist keine Frage von Willenskraft, sondern von Verständnis. Wenn du erkennst, warum dein Körper tut, was er tut, kannst du aufhören, gegen ihn zu kämpfen – und anfangen, mit ihm zu arbeiten.

Warum nehmen wir in den Wechseljahren überhaupt zu?

Hilfe, ich bin in den Wechseljahren und nehme nur noch zu! – so oder so ähnlich klingt es oft, wenn Frauen ab 45 in meiner Praxis oder im Zoom-Call sitzen. Sie sind frustriert, weil die Strategien, auf die sie bisher zählen konnten, plötzlich nicht mehr funktionieren.

Vielleicht kennst du das: Du isst wie immer, vielleicht sogar weniger. Du machst regelmässig Sport, Yoga oder Fitness – und trotzdem zeigt die Waage immer höhere Zahlen. Und du fragst dich: *Was passiert mit mir?*

Die Antwort ist: Dein Körper verändert sich. Und zwar auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Welche genau das sind, schauen wir uns jetzt an.

1. Unsere Muskelmasse nimmt ab

Ab etwa dem 30. Lebensjahr verlieren wir jedes Jahr 0,2 bis 1% Muskelmasse – abhängig davon, wie aktiv wir sind. In den Wechseljahren beschleunigt sich dieser Prozess.

Muskeln sind aber wahre Fettverbrennungsmaschinen: Sie verbrauchen auch in Ruhe Energie. Wenn also weniger Muskeln vorhanden sind, sinkt der Grundumsatz – also die Menge an Kalorien, die dein Körper selbst dann verbrennt, wenn du gar nichts tust.

Das bedeutet: Du verbrennst heute weniger als noch vor zehn Jahren – selbst bei gleicher Ernährung und Bewegung. Gleichzeitig wird der Anteil an Fettgewebe grösser, und dein Körper neigt dazu, Energie schneller einzulagern.

2. Unser Stoffwechsel wird träger

Auch der Stoffwechsel verlangsamt sich mit zunehmendem Alter. Studien zeigen, dass sich dieser Effekt zwar oft erst ab 60 deutlich zeigt, viele Frauen spüren ihn aber schon früher – vor allem, wenn sie hormonelle Veränderungen bemerken oder sich weniger bewegen.

Ein träger Stoffwechsel bedeutet, dass dein Körper Energie effizienter speichert, aber weniger verbrennt. Kleine Sünden, die früher keine Spuren hinterliessen, zeigen sich jetzt sofort auf der Waage.

3. Unsere Hormone geraten aus dem Gleichgewicht

In den Wechseljahren sinken die **Östrogenspiegel**, und das hat gleich mehrere Folgen:

- Der Körper baut weniger Muskelmasse auf und lagert mehr Fett ein.
- Fett verteilt sich neu – weg von Hüften und Oberschenkeln, hin zum Bauch.
- Der Körper versucht, fehlendes Östrogen in den Fettzellen auszugleichen.

Das ist auch der Grund, warum viele Frauen sagen: *«Ich nehme nur noch am Bauch zu.»*

Dein Körper meint es also eigentlich gut mit dir – aber optisch fühlt sich das oft ganz anders an.

Auch **Progesteron** sinkt, was zu Wassereinlagerungen führen kann. Gleichzeitig kann **Testosteron** abnehmen, was ebenfalls den Muskelabbau begünstigt. Das alles macht Abnehmen in den Wechseljahren schwieriger – aber nicht unmöglich.

4. Wir schlafen schlechter

Plötzlich wachst du nachts auf, wälzt dich hin und her, und am nächsten Morgen fühlst du dich wie gerädert.

Schlafprobleme sind in dieser Lebensphase fast schon die Norm – ausgelöst durch Hitzewallungen, hormonelle Schwankungen oder kreisende Gedanken.

Wenn du schlecht schläfst, produziert dein Körper mehr **Cortisol** (Stresshormon) und **Ghrelin** (Hungerhormon) – und weniger **Leptin** (Sättigungshormon).

Das Ergebnis: Mehr Heisshunger, weniger Energie und ein Körper, der auf «Energiesparen» schaltet.

5. Wir stehen unter Dauerstress

Beruf, Familie, Eltern, Partnerschaft, Wechseljahresbeschwerden – vieles kommt gleichzeitig.

Dauerstress erhöht den Cortisolspiegel, und dauerhaft hohes Cortisol blockiert die Fettverbrennung. Besonders fies: Cortisol sorgt dafür, dass Fett bevorzugt am Bauch eingelagert wird.

Unter Stress greifen wir zudem schneller zu Zucker oder «schnellen» Kohlenhydraten – einfach, um uns kurzzeitig besser zu fühlen. Das treibt den Blutzucker in die Höhe, lässt ihn danach rapide absinken – und der Heisshunger kommt doppelt zurück.

6. Wir werden insulinresistenter

Mit zunehmendem Alter und weniger Muskelmasse reagieren die Zellen schlechter auf Insulin. Das heisst: Zucker bleibt länger im Blut, und die Bauchspeicheldrüse produziert mehr Insulin, um ihn zu senken.

Insulin ist aber nicht nur ein Blutzuckerregulator – es ist auch ein Fettspeicherhormon.

Wenn Insulin dauerhaft hoch ist, wird Fett nicht abgebaut, sondern gespeichert. Besonders betroffen: der Bauchbereich. Deshalb nehmen viele Frauen zu, obwohl sie nicht mehr essen als früher.

7. Unsere Leber ist überlastet

Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan. Sie filtert Schadstoffe, baut Hormone ab und steuert den Fettstoffwechsel.

Wenn sie überfordert ist – durch Zucker, Medikamente, Alkohol, Nikotin oder Umweltgifte – kann sie diese Aufgaben nicht mehr richtig erfüllen.

Die Folge: Der Stoffwechsel gerät ins Stocken, Fett wird langsamer abgebaut, und der Körper lagert mehr ein. Zudem beeinflusst eine überlastete Leber auch den Hormonhaushalt – ein echter Teufelskreis.

Und jetzt?

All diese Faktoren führen dazu, dass wir Frauen ab etwa 40 schleichend zunehmen – wenn wir nichts ändern.

Die gute Nachricht: Du bist diesen Prozessen nicht ausgeliefert. Mit den richtigen Strategien kannst du deinen Körper wieder ins Gleichgewicht bringen – ohne Diäten, ohne Zwang, ohne Selbstvorwürfe.

Warum klassische Diäten in den Wechseljahren scheitern

Viele Frauen glauben immer noch, sie müssten «einfach weniger essen», um abzunehmen. Kalorien zählen, Mahlzeiten auslassen, Salat statt Pasta, Shake statt Frühstück. Doch was passiert?

Sie halten durch – ein paar Tage, manchmal Wochen – und dann steht die Waage still. Frust, Selbstzweifel, Rückfall.

Aber weisst du was? Das Problem bist nicht du. Das Problem ist die Diät.

Warum Kalorien zählen dich in die Sackgasse führt

Das Hauptproblem bei den meisten Diätprogrammen ist, dass sie sich ausschliesslich auf die Beschränkung der Kalorienzufuhr konzentrieren.

Es wird fleissig gezählt – je grösser das Kaloriendefizit, desto besser. Und je schneller die Pfunde purzeln, desto erfolgreicher fühlt man sich.

Wirklich?

Hand aufs Herz: Wir haben alle schon einmal eine Diät ausprobiert. Und? Hat sie langfristig funktioniert? Natürlich nicht.

Denn Diäten funktionieren **nie**. Nicht wirklich.

Zumindest nicht auf Dauer – und schon gar nicht in den Wechseljahren.

Der Grund liegt in unserem Stoffwechsel.

Früher, als es noch keine Supermärkte und keine Kühlschränke gab, war Essen nicht selbstverständlich. In Zeiten, in denen reichlich Nahrung vorhanden war, lief der Stoffwechsel auf Hochtouren:

Er erhöhte den Energielevel, hielt das Immunsystem aktiv und förderte Wachstum und Regeneration.

In Zeiten der Knappheit dagegen – im Winter oder bei Missernten – schaltete der Körper automatisch in den **Sparmodus**.

Er senkte den Energieverbrauch, verlangsamte den Stoffwechsel und nutzte jede Kalorie effizienter.

Und genau diesen uralten Mechanismus haben wir bis heute in uns. Wenn du also plötzlich weniger isst, interpretiert dein Körper das als **Hungersnot**. Er reagiert, wie er es seit Jahrtausenden tut:

- Er senkt den Energieverbrauch.
- Er spart Kalorien, wo er kann.
- Er verlangsamt den Stoffwechsel.

Am Anfang läuft alles noch normal – die ersten Kilos verschwinden, du bist motiviert. Doch schon bald passt sich dein Körper an: Der Grundumsatz sinkt, du verbrennst weniger, und dein Gewicht stagniert. Das berühmte **Plateau** ist erreicht.

Wenn du jetzt die Kalorienzufuhr noch weiter reduzierst, drosselt dein Körper den Stoffwechsel ein weiteres Mal. Du fühlst dich müde, antriebslos, frierst schneller und verlierst Muskelmasse.

Und sobald du wieder «normal» isst, nimmt dein Körper diese zusätzliche Energie dankbar an – und lagert sie ein. Denn er glaubt, die nächste Hungersnot könnte jederzeit wiederkommen. Das ist der Beginn des **Jo-Jo-Effekts**.

Willkommen im Jo-Jo-Effekt

Jede Diät, die du machst, trainiert deinem Körper etwas an: Misstrauen. Er merkt sich jede Phase des Mangels und speichert beim nächsten Mal noch ein bisschen mehr – als Sicherheitsreserve.

Das ist der Grund, warum wir am Ende nicht nur alles wieder zunehmen, sondern meist ein paar Kilos obendrauf.

Was das in den Wechseljahren bedeutet

In den Wechseljahren ist dieser Effekt noch stärker. Dein Grundumsatz ist ohnehin gesunken, deine Muskeln weniger aktiv, und dein Körper reagiert empfindlicher auf Stress. Jede Diät ist also wie ein doppelter Angriff:

- Sie stresst deinen Körper, was den Cortisolspiegel anhebt.
- Sie verlangsamt deinen Stoffwechsel weiter.

Das Resultat: Du nimmst nicht ab, sondern programmierst deinen Körper darauf, jedes Gramm festzuhalten.

Was stattdessen funktioniert

In dieser Lebensphase geht es nicht darum, weniger zu essen – sondern klüger. Statt Verzicht zählen jetzt:

- **Regelmässige Mahlzeiten**, die deinen Blutzucker stabil halten.

- **Ausreichend Eiweiss**, um Muskeln zu erhalten.
- **Gute Fette**, die Hormone unterstützen.
- **Ruhephasen**, damit dein Körper regenerieren kann.

Du darfst essen, geniessen, leben – aber mit einem neuen Bewusstsein für das, was dein Körper jetzt wirklich braucht.

Verstehen ist der erste Schritt

Jetzt weisst du, *warum* dein Körper in den Wechseljahren anders reagiert als früher. Du hast gesehen, wie viele Zahnräder hier ineinandergreifen – Hormone, Stoffwechsel, Stress, Schlaf, Leber, Darm... kein System arbeitet für sich allein.

Wenn du bisher dachtest, du müsstest dich einfach nur «mehr zusammenreissen», dann darfst du diesen Gedanken jetzt loslassen. Du bist nicht schuld daran, dass dein Körper anders reagiert. Er versucht nur, dich zu schützen – nach seinen alten, klugen Überlebensregeln.

Der Schlüssel liegt darin, ihn wieder zu verstehen – und ihn dabei zu unterstützen, sich neu einzupendeln. Denn wenn du beginnst, **mit** deinem Körper statt gegen ihn zu arbeiten, wird Abnehmen plötzlich wieder möglich – ohne ständigen Kampf, ohne Frust, ohne Verzicht.

In den nächsten Kapiteln zeige ich dir, *wie* das gelingt.

Wir schauen uns die sieben Bereiche des **Lebensrads für die Wechseljahre** an – Ernährung, Bewegung, Stress, Schlaf, Hormone, Leber und Darm – und du wirst entdecken, an welchen Schrauben du drehen kannst, um dich Schritt für Schritt wieder leichter, lebendiger und wohler in deinem Körper zu fühlen.

Mach dich bereit für deinen Neustart – mit Wissen, das wirkt, und kleinen, machbaren Veränderungen, die Grosses bewirken.

Kapitel 2 – Dein Lebensrad für ganzheitliches Abnehmen

*Dieses Buch ist wie eine Landkarte: Es zeigt dir den
Weg – gehen darfst du ihn auf deine Art.*

Wo ist dein Körper aus der Balance geraten?

Vielleicht fragst du dich jetzt: *«Okay, ich weiss nun, warum Abnehmen in den Wechseljahren so schwierig ist – aber was kann ich konkret tun?»*

Die Antwort lautet: **Finde heraus, wo dein Körper aus der Balance geraten ist.**

In Kapitel 1 hast du erfahren, wie sich Hormone, Stoffwechsel, Schlaf, Stress und Organe wie Leber und Darm gegenseitig beeinflussen. Vielleicht ist dir dabei schon aufgefallen: Es gibt keinen einzelnen Hebel, der alles verändert.

Abnehmen – gerade in den Wechseljahren – ist immer das Ergebnis vieler kleiner Schritte, die ineinandergreifen.

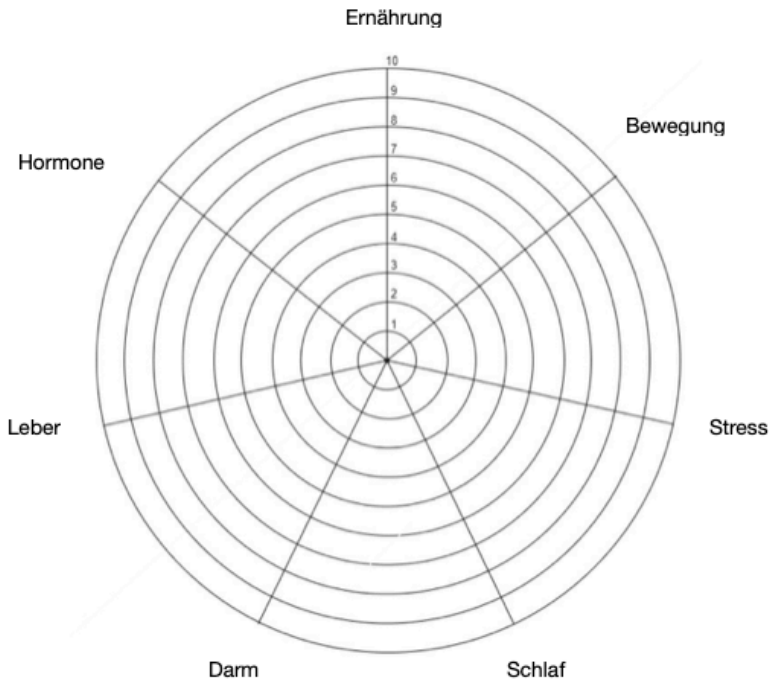
Um dir zu zeigen, wo du ansetzen kannst, habe ich ein Werkzeug entwickelt, das in meiner Praxis unzähligen Frauen geholfen hat: **das Lebensrad für die Wechseljahre.**

Was ist das Lebensrad?

Das Lebensrad ist ein ganzheitliches Werkzeug, das dir hilft, auf einen Blick zu erkennen, **welche Bereiche dich beim Abnehmen unterstützen – und welche dich gerade bremsen.**

Es besteht aus sieben Bereichen, die wie Speichen eines Rads miteinander verbunden sind:

Ernährung – Bewegung – Stress – Schlaf – Darm – Leber – Hormone



Wenn alle Speichen stark und gleich lang sind, rollt dein Rad rund. Wenn eine oder mehrere verkürzt sind, beginnt das Rad zu eiern – und du kommst nicht mehr richtig voran, egal wie sehr du dich anstrengst.

Das Lebensrad ist also kein Test und keine Bewertung, sondern ein Spiegel. Es zeigt dir, wo dein Körper nach Aufmerksamkeit ruft – und wo du mit kleinen Veränderungen die grösste Wirkung erzielen kannst.

Warum das Lebensrad so wertvoll ist

Viele Frauen denken, sie müssten *nur weniger essen oder mehr Sport treiben*, um endlich wieder abzunehmen. Doch du hast inzwischen gesehen: Das reicht in den Wechseljahren nicht mehr aus.

Vielleicht ist dein **Stoffwechsel** verlangsamt, weil deine **Leber überlastet** ist. Vielleicht blockiert **Stress** deine Fettverbrennung. Oder dein **Schlaf** ist gestört, was wiederum deine **Hormone** durcheinanderbringt.

Im Lebensrad siehst du, wie all diese Bereiche zusammenhängen. Du erkennst, wo du ansetzen kannst – ohne dich zu überfordern, ohne alles gleichzeitig umkrempeln zu müssen.

Die sieben Bereiche deines Lebensrads

Das Lebensrad besteht aus **sieben miteinander verbundenen Bereichen**, die alle Einfluss auf dein Gewicht und dein Wohlbefinden haben:

1. **Ernährung** – Essen, das dich stärkt, statt dich zu belasten.
2. **Bewegung** – Kraft, Ausdauer und Alltagsaktivität im richtigen Mass.

3. **Stress** – wie du dein Nervensystem beruhigst und Cortisol zähmst.
4. **Schlaf** – die unterschätzte Superkraft für Regeneration und Fettverbrennung.
5. **Hormone** – dein inneres Gleichgewicht verstehen und unterstützen.
6. **Leber** – die Stoffwechselzentrale, die alles am Laufen hält.
7. **Darm** – dein stiller Verbündeter für Energie und Gesundheit.

Diese sieben Bereiche bilden die Grundlage deines Weges.

Wie du das Lebensrad nutzen kannst

Jedes der folgenden Kapitel widmet sich einer Speiche deines Lebensrads. Du erfährst,

- was in deinem Körper auf dieser Ebene passiert,
- warum sie für dein Gewicht entscheidend ist,
- und was du im Alltag konkret tun kannst, um sie zu stärken.

Am Ende jedes Kapitels findest du **praktische Tipps und kleine Übungen**, mit denen du sofort starten kannst – Schritt für Schritt, in deinem Tempo.

Wenn du das Lebensrad gerne ausdrucken oder mit vertiefenden Reflexionsfragen bearbeiten möchtest, findest du auf meiner Webseite eine Vorlage zum Herunterladen. In Kapitel 10 schauen wir uns genauer an, wie du damit arbeiten kannst.

Du brauchst keinen starren Plan, keine Perfektion. Dieses Buch ist wie eine Landkarte: Es zeigt dir den Weg – gehen darfst du ihn auf deine Art.

Mach dich also bereit für deinen nächsten Schritt: Wir beginnen mit der **Ernährung** – dem Fundament deines Lebensrads und der wichtigsten Stellschraube, um deinen Stoffwechsel in den Wechseljahren wieder in Schwung zu bringen.

Du wirst sehen, dass Abnehmen auch in den Wechseljahren möglich ist – wenn du lernst, mit deinem Körper zu arbeiten, statt gegen ihn.

Falls dir die Leseprobe gefallen hat und du mehr wissen möchtest, kannst du dir das komplette Buch unter diesem [Link](#) bestellen.