



GRATIS-GUIDE FÜR FRAUEN 40+

STOFFWECHSEL- RESET

Warum in den Wechseljahren nichts mehr „funktioniert“ – und wie du ohne Hunger, Verzicht und stundenlanges Cardio wieder in deine Lieblingsjeans passt.

ALEXANDER LEISTENSCHNEIDER · PERSONAL TRAINER &
ERNÄHRUNGSCOACH · HAMBURG

WILLKOMMEN

KLARTEXT STATT DIÄT-CHAOS

Du machst „alles richtig“ – isst weniger, quälst dich aufs Laufband – und trotzdem geht nichts mehr runter. Manchmal geht es sogar rauf. Das ist nicht dein Kopf, und es ist nicht mangelnde Disziplin.

Ab etwa Mitte 40 verändert sich dein Körper hormonell. Der Stoffwechsel tickt anders als mit 25 – und genau deshalb funktionieren die alten Diät-Regeln nicht mehr. Die gute Nachricht: Dein Stoffwechsel ist nicht „kaputt“. Er braucht nur andere Hebel als früher.

Ich bin Alexander Leistenschneider, Personal Trainer und Ernährungscoach aus Hamburg – und ehemaliger Küchenchef aus der Sterne-Gastronomie. Ich glaube nicht an schnelle Lösungen, sondern an Fortschritt: Training, Ernährung und Mindset bewusst gestaltet, alltagstauglich für Job und Familie.

In diesem Guide bekommst du keine Mythen und keine Verbotslisten, sondern **die 5 Hebel**, die bei Frauen 40+ wirklich den Unterschied machen – plus einen Beispieltag und eine 7-Tage-Checkliste zum Sofort-Starten.

WORUM ES HIER NICHT GEHT

Kein Hungern. Kein Verzicht auf Kohlenhydrate am Abend. Kein sinnloses Dauer-Cardio. Keine teuren „Wunder“-Pülverchen. Nur Physiologie, die zu deinem Leben passt.

TEIL 1

WAS IN DEN WECHSELJAHREN WIRKLICH PASSIERT

Um die richtigen Hebel zu ziehen, musst du verstehen, was sich verändert. Vier Dinge sind entscheidend:

1. ÖSTROGEN SINKT – UND DAMIT DEIN „STOFFWECHSEL-PUFFER“

Östrogen beeinflusst, wie dein Körper Fett einlagert und Blutzucker verarbeitet. Sinkt es, wandert Fett häufiger an den Bauch, und die Zellen reagieren weniger empfindlich auf Insulin. Heißt: Dieselbe Portion Nudeln „kostet“ dich jetzt mehr als früher.

2. MUSKELMASSE GEHT VERLOREN

Ab 30 verlieren wir ohne Gegensteuern pro Jahrzehnt spürbar Muskulatur – in den Wechseljahren beschleunigt sich das. Muskeln sind aber dein größter „Kalorienverbraucher“ im Ruhezustand. Weniger Muskeln = niedrigerer Grundumsatz = du nimmst leichter zu, obwohl du gleich isst.

3. SCHLAF UND STRESS GERATEN AUS DER SPUR

Schlechter Schlaf und Dauerstress halten das Stresshormon Cortisol hoch. Das befeuert Heißhunger (besonders auf Süßes und Salziges) und begünstigt Bauchfett. Viele Frauen unterschätzen diesen Hebel massiv.

4. DER „WENIGER-ESSEN“-REFLEX MACHT ES SCHLIMMER

Die typische Reaktion – noch weniger essen – kostet dich Muskeln und Energie und bremst den Stoffwechsel weiter aus. Der Körper schaltet in den Sparmodus. Das ist die Wurzel des berühmten Jojo-Effekts.

MERKE

Dein Ziel ist nicht „weniger“. Dein Ziel ist **Muskeln halten, Blutzucker stabilisieren und satt bleiben** – bei einem kleinen, durchhaltbaren Defizit.

TEIL 2

DIE 5 GRÖSSTEN MYTHEN – KLARTEXT

Mythos: „Ich muss einfach noch weniger essen.“

Klartext: Zu wenig essen kostet Muskeln und senkt den Grundumsatz. Du brauchst genug Protein und ein *moderates* Defizit, kein Hungern.

Mythos: „Abends keine Kohlenhydrate.“

Klartext: Entscheidend ist die Gesamtmenge über den Tag, nicht die Uhrzeit. Kohlenhydrate am Abend können sogar den Schlaf verbessern.

Mythos: „Viel Cardio schmilzt das Fett.“

Klartext: Stundenlanges Cardio verbrennt kurzfristig Kalorien, baut aber keine Muskeln. Krafttraining formt den Körper und hebt den Grundumsatz dauerhaft.

Mythos: „Fett macht fett.“

Klartext: Gesunde Fette sind in den Wechseljahren wichtig – für Hormone, Sättigung und Haut. Der Feind ist nicht Fett, sondern die unkontrollierte Gesamtmenge.

Mythos: „In meinem Alter geht das eben nicht mehr.“

Klartext: Doch. Die Regeln ändern sich, nicht die Möglichkeit. Frauen jenseits der 40 erzielen mit den richtigen Hebeln oft ihre besten Ergebnisse – weil sie endlich das Richtige tun.

TEIL 3

DER RESET: 5 HEBEL, DIE WIRKLICH WIRKEN

HEBEL 1 – PROTEIN ZUERST

Protein sättigt am stärksten und schützt deine Muskeln im Defizit. Ziel: zu **jeder Hauptmahlzeit eine Protein-Quelle** (Eier, Quark, Skyr, Hähnchen, Fisch, Hülsenfrüchte, Tofu). Faustregel für den Start: eine handtellergroße Portion pro Mahlzeit.

HEBEL 2 – KRAFTTRAINING STATT DAUER-CARDIO

2x pro Woche Ganzkörper-Krafttraining reicht zum Einstieg – auch zu Hause mit dem eigenen Körpergewicht und ein paar Kurzhanteln. Das erhält Muskeln, formt und hebt deinen Grundumsatz. Cardio ist Ergänzung, nicht Hauptprogramm.

HEBEL 3 – BLUTZUCKER STABIL HALTEN

Stabiler Blutzucker = weniger Heißhunger. Kombiniere Kohlenhydrate immer mit Protein und Ballaststoffen (Gemüse), starte den Tag herzhaft statt süß, und iss in einer ruhigen Reihenfolge: erst Gemüse/Protein, dann die Kohlenhydrate.

HEBEL 4 – SCHLAF & STRESS

Priorisiere **7–8 Stunden Schlaf** und baue kleine Stress-Ventile ein (Spaziergang, Atmung, feste Bildschirm-Aus-Zeit). Das senkt Cortisol – und damit Heißhunger und Bauchfett. Dieser Hebel ist gratis und wird am meisten unterschätzt.

HEBEL 5 – MODERATES DEFIZIT STATT RADIKALKUR

Ein kleines, durchhaltbares Kaloriendefizit schlägt jede Crash-Diät. Denk in Wochen, nicht in Tagen. Ein Abnehmtempo von **0,3–0,7 kg pro Woche** ist gesund und bleibt – ohne dass der Körper in den Sparmodus schaltet.

DAS TELLER-PRINZIP (OHNE ZÄHLEN)

½ Teller Gemüse · ¼ Teller Protein · ¼ Teller Kohlenhydrate · dazu 1 Daumen gesundes Fett.
Einfacher Start, kein Kalorienzählen nötig.

TEIL 4

SO SIEHT EIN EINFACHER TAG AUS

Alltagstauglich, schnell, sättigend – nach dem Teller-Prinzip. Kein Meal-Prep-Wahnsinn.

MAHLZEIT	BEISPIEL
Frühstück	Skyr oder Rührei mit Beeren/Gemüse und einer Scheibe Vollkornbrot. Herzhaft und proteinreich statt süß.
Mittag	Große Portion Gemüse + Hähnchen/Fisch/Tofu + Kartoffeln oder Reis. Erst Gemüse & Protein, dann die Beilage.
Snack	Quark mit Nüssen, ein Stück Obst, oder Gemüse mit Hummus. Bewusst mit Protein – gegen den Nachmittags-Heißhunger.
Abend	Ja, mit Kohlenhydraten: z. B. Ofengemüse mit Lachs und etwas Reis. Sättigend und schlaffördernd.

STERNE-KOCH-TIPP

Essen muss schmecken, sonst hältst du es nicht durch. Setze auf Kräuter, Zitrone, gutes Olivenöl und Röstaromen – so wird „gesund“ automatisch lecker und du brauchst keine Disziplin, sondern freust dich aufs Essen.

TEIL 5

DEIN 7-TAGE-KICKSTART

Nimm dir nicht alles auf einmal vor. Diese 7 kleinen Schritte bringen dich ins Rollen:

- Tag 1: Zu jeder Hauptmahlzeit eine Protein-Quelle einbauen.
- Tag 2: Frühstück von süß auf herzhaft umstellen.
- Tag 3: Erste 20-Minuten-Krafteinheit (Ganzkörper, Körpergewicht).
- Tag 4: Bei jeder Mahlzeit erst Gemüse & Protein, dann Kohlenhydrate.
- Tag 5: Feste „Bildschirm-aus“-Zeit abends – 30 Min. früher ins Bett.
- Tag 6: Zweite Krafteinheit + ein Spaziergang zum Stressabbau.
- Tag 7: Woche ehrlich reflektieren: Was war leicht? Was baust du dauerhaft ein?

Wiederhole diese Woche – und du hast in kurzer Zeit stabile Routinen statt kurzfristiger Radikalkur.

WILLST DU DAS NICHT MEHR ALLEIN DURCHZIEHEN?

Wenn du einen Plan willst, der genau auf dich, deine Hormonlage und deinen Alltag zugeschnitten ist – und jemanden, der ehrlich zu dir ist, auch wenn's mal Ausreden gibt – dann lass uns reden.

Starte mit einer **kostenlosen Analyse**. Wir schauen, wo du stehst und was dein nächster sinnvoller Schritt ist.

KOSTENLOSE ANALYSE STARTEN · ALETHICS.DE

Und bleib über meinen Newsletter dran: Klartext zu Training, Ernährung und Mindset – alltagstauglich, ohne Mythen. Direkt auf **alethics.de**.

Wichtiger Hinweis: Dieser Guide dient der allgemeinen Information und Motivation und ersetzt keine medizinische, ärztliche oder ernährungstherapeutische Beratung. Die Wechseljahre sind eine individuelle, teils medizinisch relevante Phase. Bei Beschwerden, Vorerkrankungen, der Einnahme von Medikamenten oder vor Beginn eines neuen Trainings- oder Ernährungsprogramms sprich bitte mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Es werden keine Heilversprechen gegeben. © alethics · Alexander Leistenschneider, Hamburg.