

ABNEHMEN IN DEN WECHSELJAHREN



Dein Körper hat sich verändert.
Deine Strategie darf es auch.

Wertvolle Ernährungstipps, praktische Impulse von
Dr. Ruediger Dahlke und konkrete erste Schritte, die
Du direkt in Deinen Alltag integrieren kannst.

Du hast das Gefühl, dass Du plötzlich zunimmst, obwohl Du gar nicht viel anders isst als früher? Die Lieblingsjeans sitzt nicht mehr. Das Gewicht geht kaum noch runter. Gleichzeitig kommen Heißhunger, Müdigkeit oder das Gefühl dazu, dass Dein Körper einfach nicht mehr so mitmacht wie früher. Damit bist Du nicht allein.

In den Wechseljahren verändert sich vieles: Hormone schwanken, Muskelmasse nimmt ab und Fett verteilt sich häufig anders. Auch Schlaf, Stress und Bewegungsgewohnheiten können sich verändern. Das bedeutet aber nicht, dass Abnehmen nicht mehr möglich ist. Es bedeutet: **Was früher funktioniert hat, muss heute nicht mehr die beste Strategie sein.**



8 Stellschrauben, die jetzt wirklich zählen

1. ISS NICHT WENIGER – ISS GEZIELTER

Eine klassische Diät bedeutet oft: weniger essen, Kalorien reduzieren, durchhalten. Wer dauerhaft zu wenig isst und wenig Krafttraining macht, riskiert jedoch, neben Körperfett auch wertvolle Muskelmasse zu verlieren. Gerade in den Wechseljahren lohnt sich deshalb ein anderer Blick: **Nicht möglichst wenig essen, sondern möglichst sinnvoll.**

Eine **PEACE FOOD**-orientierte Ernährung setzt auf natürliche, pflanzlich-vollwertige Lebensmittel, viel Gemüse, hochwertige Proteinquellen und möglichst wenig stark Verarbeitetes. Nicht Verzicht steht im Mittelpunkt, sondern eine Ernährung, die nährt und langfristig in den Alltag passt.

Achte auf:

- ausreichend Proteine
- viel Gemüse und Ballaststoffe
- hochwertige Fette in passenden Mengen
- pflanzlich-vollwertige, möglichst naturbelassene Lebensmittel
- regelmäßige, sättigende Mahlzeiten



Nimm Dir Zeit beim Essen und iss bewusst und langsam. So kannst Du Deine Sättigung besser wahrnehmen.

2. PROTEINE WERDEN JETZT NOCH WICHTIGER

Proteine unterstützen den Erhalt und Aufbau von Muskulatur und tragen dazu bei, dass Du Dich nach einer Mahlzeit länger satt fühlst.

Einfacher Teller-Check:

- ca. $\frac{1}{2}$ Gemüse & Salat
- ca. $\frac{1}{4}$ Proteine
- ca. $\frac{1}{4}$ hochwertige Kohlenhydrate
- gesunder Fette



TIPP: Auf die Reihenfolge achten: Zuerst Ballaststoffe (Salat oder Rohkost), dann Fett und Eiweiß (Proteine), und erst zum Schluss Kohlenhydrate – und zwar möglichst nur komplexe, also Gemüse oder Vollkornprodukte.



3. MUSKELN SIND DEIN ABNEHM-PARTNER

Muskelmasse ist nicht nur für eine straffe Figur wichtig. Mit zunehmendem Alter wird es wichtiger, Muskulatur aktiv zu erhalten und aufzubauen. Genau deshalb sollte Bewegung beim Abnehmen nicht nur aus möglichst vielen verbrannten Kalorien bestehen. Krafttraining ist jetzt besonders wertvoll. Das muss kein tägliches Workout sein. Schon regelmäßige Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Hanteln, Therabändern oder Geräten können einen wichtigen Beitrag leisten.



Denke nicht nur:

Wie viele Kalorien habe ich verbrannt?

Sondern: Was tue ich heute für meine Muskulatur?

4. HEISSHUNGER IST KEINE CHARAKTERSCHWÄCHE

Heißhunger kann unter anderem durch zu wenig oder unausgewogene Mahlzeiten, lange Essenspausen, Stress, Schlafmangel oder andere Gewohnheiten begünstigt werden.

Deshalb:

Iss Dich tagsüber richtig satt.

Eine Mahlzeit aus Protein + Gemüse/Obst + Ballaststoffen + Kohlenhydrate kann nachhaltiger sein als ein möglichst kleines Diätessen.



Genuss gehört dazu.

Eine nachhaltige Ernährungsweise muss Platz für Lebensmittel lassen, die Du gerne isst.

TIPP: Bitterstoffe einbauen:

Ein grüner Salat oder Bitterkräuter vor der Hauptmahlzeit werden traditionell eingesetzt, um die Verdauung zu unterstützen und den Appetit auf Süßes zu reduzieren.

Wenn keine frischen Kräuter zur Hand sind: Mit **Bitter Boost** lassen sich Bitterstoffe unkompliziert in den Alltag integrieren.

Und wenn es einmal schnell gehen muss, bietet **Smoothie Complete** eine praktische Möglichkeit, pflanzliche Zutaten in die Ernährung einzubauen.



5. SCHLAF UND STRESSMANAGEMENT GEHÖREN ZUM ABNEHMEN DAZU

Wenn Du ständig unter Strom stehst, schlecht schläfst und kaum Zeit für Dich hast, wird es schwieriger, gute Entscheidungen zu treffen. Müdigkeit kann Hunger- und Sättigungssignale beeinflussen und macht energiereiche Lebensmittel häufig attraktiver.

Daher:

- ausreichend Schlaf priorisieren
- bewusste Erholungszeiten einplanen
- Bewegung in den Alltag bringen
- regelmäßig abschalten
- nicht ständig gegen Dich selbst arbeiten

Auch **Meditationen** und bewusste Ruhepausen können dabei helfen, aus diesem Autopiloten auszusteigen, zur Ruhe zu kommen und wieder bewusster wahrzunehmen, was Dein Körper wirklich braucht.

Auf stimme-aus-der-stille.letscast.fm/ findest Du kostenlose Meditationen von Ruediger Dahlke für mehr Ruhe, Achtsamkeit und bewusste Auszeiten im Alltag.



Abnehmen ist kein Projekt gegen Deinen Körper. Es geht darum, Deinen Körper besser zu verstehen und ihn zu unterstützen.

6. BEWEGUNG MUSS NICHT IMMER SPORT SEIN

Du musst nicht jeden Tag eine Stunde trainieren.

Bewegung im Alltag zählt:

- Treppen statt Lift
- ein Spaziergang nach dem Essen
- zu Fuß zum Einkaufen
- ein paar Übungen während einer kurzen Pause



Besonders sinnvoll ist eine Kombination aus: Krafttraining + Ausdauer + Alltagsbewegung. Starte dort, wo Du gerade stehst. Nicht dort, wo Du glaubst, sein zu müssen.



7. VERGISS DIE „ALLES ODER NICHTS“-DENKWEISE

Montag beginnt die Diät. Dienstag läuft es perfekt. Mittwoch gibt es Kuchen. Donnerstag denkst Du: „Jetzt ist sowieso alles egal.“ Kommt Dir das bekannt vor? Genau diese Alles-oder-nichts-Denkweise kann Dich immer wieder zurückwerfen.



Ein Ausrutscher ist kein Scheitern. Eine Mahlzeit verändert nicht Deinen Körper. Eine einzelne Woche entscheidet nicht über Deinen Erfolg. Entscheidend ist, was Du meistens machst.



Dein neuer Gedanke:

Nicht: „Ich muss perfekt sein.“
Sondern: „Ich mache bei der nächsten Entscheidung einfach wieder weiter.“

8. FASTEN - NEUE ENERGIE DURCH BEWUSSTE ESSENSPAUSEN

Statt ständig Nahrung zuzuführen, setzt Dr. Ruediger Dahlke auf regelmäßige Fastenzeiten als festen Bestandteil eines gesundheitsbewussten Lebensstils. Er empfiehlt, **zweimal im Jahr** bewusst zu fasten und auch im Alltag längere Essenspausen einzuplanen – zum Beispiel durch **Kurzzeitfasten nach dem 16:8-Prinzip**. (8 Stunden essen, rund 16 Stunden Essenspause).



Dein erster Schritt:

Finde einen Rhythmus, der zu Deinem Alltag passt. Fasten soll kein Druck und keine weitere Diät sein, sondern eine bewusste Pause.



TIPP: In TamanGa finden mehrmals jährlich die beliebten Fastenwochen mit Dr. Dahlke statt. Auch im Herbst gibt es verschiedene Programme für unterschiedliche Bedürfnisse und Vorlieben: www.tamanga.at/seminare



Hinweis: Wenn Du dir unsicher bist, ob Fasten das richtige für Dich ist, dann sprich mit Deinem Arzt/Deiner Ärztin darüber.



DEIN 7-TAGE-NEUSTART

Du möchtest sofort anfangen? Dann nimm Dir für die nächsten sieben Tage diese fünf Dinge vor:

- 01 | **Protein zu jeder Mahlzeit** ✓
- 02 | **Täglich Gemüse oder Salat** ✓
- 03 | **Mehr Bewegung im Alltag** ✓
- 04 | **Mindestens 2x Krafttraining pro Woche** ✓
- 05 | **Eine bewusste Erholungszeit pro Tag** ✓



Versuche nicht, alles auf einmal perfekt zu machen. Wähle lieber wenige Veränderungen, die Du tatsächlich in Deinen Alltag integrieren kannst.

DEIN KÖRPER BRAUCHT KEINE NEUE DIÄT!

Nicht noch weniger essen, sondern verstehen, was Dein Körper jetzt braucht: die richtige, an die Wechseljahre angepasste Ernährung, gezielten Muskelaufbau; regelmäßige Bewegung, erholsamen Schlaf; ausreichend Regeneration, mehr Selbstfürsorge und weniger Druck.

Eine Lebensweise, die zu Dir und Deinem Körper passt.



DEINE MERKLISTE

- **ausreichend Protein**
- **Muskulatur erhalten & aufbauen**
- **ausgewogen und sättigend essen**
- **regelmäßige Bewegung**
- **Schlaf und Stress ernst nehmen**
- **Genuss nicht verbieten**
- **kleine, machbare Schritte wählen**
- **langfristig statt kurzfristig denken**

Du musst nicht zurück zu dem Körper von früher.
Du darfst lernen, Deinen Körper von heute neu zu verstehen.



UND JETZT?



Du weißt längst, dass die nächste Diät allein nicht die Lösung ist. Nachhaltige Veränderung beginnt nicht mit noch mehr Verzicht – sondern damit, Dich und Deinen Körper neu zu verstehen.

UND DU MUSST DEN WEG ZU NACHHALTIGER VERÄNDERUNG AUCH NICHT ALLEINE GEHEN!

Im **Metabolic-Reset-Bootcamp** im November in TamanGa nimmst Du Dir ganz bewusst Zeit für Dich. **Raus aus dem Alltag, raus aus alten Mustern – und hinein in einen neuen Umgang mit Deinem Körper.**

Was hält Dich bisher zurück? Welche **Glaubenssätze und Gewohnheiten** hast Du übernommen? Und welche Muster laufen längst automatisch ab? Du lernst, diese Muster bei Dir zu erkennen und siehst, wie Du sie verändern kannst – gewinne **neue Erkenntnisse rund um Ernährung, Bewegung und Wechseljahre** sowie Atemübungen, Meditation und Yoga.

Du entwickelst **neue Routinen**, die zu Dir und Deinem Leben passen.

Welcher Weg passt zu Dir?

SMART START – 2 Wochen

Für Deinen kraftvollen Einstieg und neue Routinen.

DEEP CHANGE – 3 Wochen

Für alle, die tiefer gehen und sich eine nachhaltige Veränderung wünschen.

Vielleicht ist der November nicht einfach der Start eines weiteren Abnehmversuchs.

Vielleicht ist jetzt genau der richtige Zeitpunkt für Deinen Neustart.





**Ich habe in 5 Wochen
5 Kilo abgenommen.
Und das Beste daran?
Ich hatte nicht das
Gefühl, schon wieder
auf Diät zu sein."**



Claudia hat die Ernährungsumstellung vom Abnehm-Bootcamp bereits ausprobiert. Von ihr kam auch die Idee, das Programm ins Leben zu rufen. Denn auch sie kennt diese Thematik nur zu gut. Vor allem durch die Wechseljahre wollten die Kilos bei ihr einfach nicht purzeln, egal was sie zuvor probiert hatte. Sie konnte den Start des Bootcamps im November nicht mehr erwarten und hat schon mal mit der Ernährungsumstellung des Programms für fünf Wochen begonnen – und dabei 5 kg abgenommen.

**"Meine 5 Kilo sind für mich nur eine Zahl.
Viel wichtiger ist, wie ich mich heute fühle:
leichter, stärker – und endlich wieder wohler in meinem Körper."**



**Von der Gemeinschaft
getragen**



**Ohne Diätgefühl, ohne
Hunger**



Wissenschaftlich begleitet



Die Ursachen erkennen



Body Shaping



**Persönliche Unterstützung
durch unsere Experten**

**Gemeinsam
zu Deinem
Wohlfühl-
gewicht**

**Bereit für
echte
Veränderung?**

Jetzt unverbindlich informieren:
+43 3453 33600 • office@tamanga.at
tamanga.at/abnehmen

