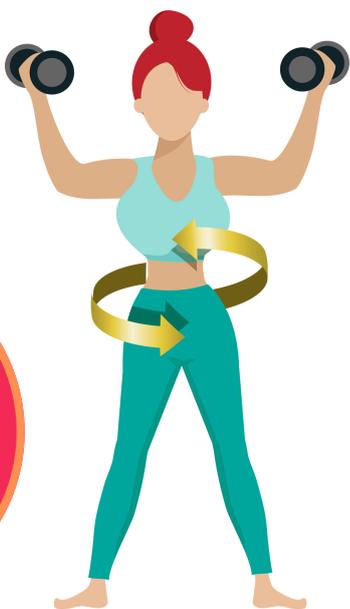




HORMON & STOFFWECHSEL



Check

SCHRITT 1: STOFFWECHSEL *Check*

Checkliste: Woran erkennst du, dass dein Stoffwechsel langsamer wird?

Bewerte jeden Punkt auf einer Skala von 1 bis 10: (1 = kaum bemerkbar, 10 = stark ausgeprägt)

	SYMPTOM	BEWERTUNG 1 - 10
01	Du nimmst langsam, aber stetig an Gewicht zu, obwohl du nicht mehr isst als früher.	<input type="checkbox"/>
02	Dein Bauchumfang hat sich vergrößert, selbst bei gleichem Essverhalten.	<input type="checkbox"/>
03	Du fühlst dich nach den Mahlzeiten oft träge und aufgebläht.	<input type="checkbox"/>
04	Deine Verdauung ist langsamer geworden, und du hast häufiger Probleme wie Verstopfung oder Blähungen.	<input type="checkbox"/>
05	Du merkst, dass es dir schwerer fällt, Gewicht zu verlieren, selbst wenn du weniger isst.	<input type="checkbox"/>
06	Deine Muskelmasse hat abgenommen, und deine Körperform wirkt weniger straff.	<input type="checkbox"/>
07	Du fühlst dich oft müde oder energielos, selbst nach ausreichend Schlaf.	<input type="checkbox"/>
08	Dein Hautbild hat sich verändert – sie wirkt schlaffer und trockener.	<input type="checkbox"/>
09	Du hast weniger körperliche Kraft und Ausdauer als früher.	<input type="checkbox"/>
10	Du frierst schneller oder fühlst dich häufig kalt, besonders an Händen und Füßen.	<input type="checkbox"/>
11	Dein Appetit auf gesunde Lebensmittel (z. B. Gemüse, Proteine) hat nachgelassen, und du greifst öfter zu ungesunden Snacks.	<input type="checkbox"/>
12	Du fühlst dich emotional instabil, gereizt oder hast weniger Motivation für körperliche Aktivitäten.	<input type="checkbox"/>
13	Dein Stoffwechsel reagiert langsamer auf Veränderungen, z. B. Diäten oder neue Routinen.	<input type="checkbox"/>

STOFFWECHSEL *Check*

DIE AUSWERTUNG

	BEWERTUNG	GESAMT
0-30 PUNKTE	Dein Stoffwechsel scheint stabil zu sein. Achte darauf, diese Balance zu halten!	<input type="checkbox"/>
31-60 PUNKTE	Es gibt Anzeichen, dass dein Stoffwechsel langsamer wird. Jetzt ist Zeit für eine Veränderung deiner Ernährung, um deinen Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen.	<input type="checkbox"/>
61-120 PUNKTE	Dein Stoffwechsel zeigt deutliche Schwächen. Jetzt ist es Zeit aktiv zu werden, um langfristige Probleme zu vermeiden.	<input type="checkbox"/>

Warum diese Punkte wichtig sind:

- **Gewichtszunahme und Bauchfett:** Hormonelle Veränderungen, insbesondere ein Rückgang des Östrogens, führen dazu, dass Fett schneller im Bauchbereich gespeichert wird und der Körper weniger Kalorien verbrennt.
- **Muskelverlust:** Mit zunehmendem Alter verlieren Frauen Muskelmasse, die jedoch für einen aktiven Stoffwechsel entscheidend ist. Weniger Muskeln = weniger Kalorienverbrennung im Ruhezustand.
- **Verdauung:** Hormonschwankungen können die Darmflora und die Verdauung beeinflussen, was zu einem langsameren Stoffwechsel und Verdauungsproblemen führt.
- **Kältegefühl:** Ein langsamer Stoffwechsel kann dazu führen, dass der Körper weniger Wärme produziert, was häufig zu einem ständigen Frösteln führt.
- **Motivation und Energie:** Ein träger Stoffwechsel wirkt sich nicht nur körperlich, sondern auch mental aus. Frauen fühlen sich oft weniger motiviert oder haben das Gefühl, ständig auf Sparflamme zu laufen.

SCHRITT 2: HORMON & STOFFWECHSEL *Check*

Hormon- und Stoffwechsel-Check: Wie fühlst du dich?

Bewerte jeden Punkt auf einer Skala von 1 bis 10: (1 = kaum bemerkbar, 10 = stark ausgeprägt)

	SYMPTOM	BEWERTUNG 1 - 10
01	Gelenkschmerzen oder Steifheit	<input type="checkbox"/>
02	Hitzewallungen oder Nachtschweiß	<input type="checkbox"/>
03	Stimmungsschwankungen	<input type="checkbox"/>
04	Vergesslichkeit oder Konzentrationsprobleme (Brainfog)	<input type="checkbox"/>
05	Libidoverlust	<input type="checkbox"/>
06	Hautveränderungen (trocken, schlaff, mehr Falten)	<input type="checkbox"/>
07	Haarverlust oder kraftloses Haar	<input type="checkbox"/>
08	Blähungen oder Verdauungsprobleme	<input type="checkbox"/>
09	Energielosigkeit oder ständige Müdigkeit	<input type="checkbox"/>
10	Schwere Beine oder Wassereinlagerungen	<input type="checkbox"/>
11	Unruhige Nächte oder häufiges Aufwachen	<input type="checkbox"/>

HORMON & STOFFWECHSEL *Check*

DIE AUSWERTUNG

	BEWERTUNG	GESAMT
0-20 PUNKTE	Alles gut! Dein Körper scheint in Balance zu sein.	<input type="checkbox"/>
21-40 PUNKTE:	Es gibt erste Anzeichen für Ungleichgewichte – hier lohnt es sich, genauer hinzusehen und die Ernährung & Lebensgewohnheiten anzupassen	<input type="checkbox"/>
41+ PUNKTE:	Dein Körper signalisiert deutlich, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Jetzt wird es höchste Zeit, etwas zu ändern!	<input type="checkbox"/>

Warum entstehen diese Beschwerden ab Mitte 40?

- **Hormonelle Veränderungen:** Der sinkende Östrogenspiegel beeinflusst viele Prozesse wie die Haut, Gelenke und den Stoffwechsel. Weniger Östrogen bedeutet mehr Entzündungen, weniger Kollagen und oft Gewichtszunahme.
- **Verlangsamter Stoffwechsel:** Der Stoffwechsel wird langsamer. Der Körper verbrennt weniger Kalorien und nimmt Nährstoffe schlechter auf – Müdigkeit und ein träger Verdauungstrakt sind oft die Folge.
- **Chronische Entzündungen:** Stress und eine ungesunde Ernährung fördern stille Entzündungen, die Gelenke, Haut und Wohlbefinden negativ beeinflussen.
- **Nährstoffmangel:** Wenn der Körper nicht genug essentielle Nährstoffe wie Omega-3, Vitamin D, Magnesium oder Eiweiß erhält, können Symptome wie Brainfog, Haarausfall, schlaffe Haut oder Schlafprobleme verstärkt werden.
- **Stress und Übersäuerung:** Stress und hohe Cortisolspiegel können den Säure-Basen-Haushalt stören, was die Verdauung, die Haut und das Immunsystem belastet.

SCHRITT 3: ESSGEWOHNHEITEN & ERNÄHRUNG

Check

Essgewohnheiten und Ernährung: Was landet bei dir auf dem Teller?

Bewerte jede Frage auf einer Skala von 1 bis 10: (1 = trifft gar nicht zu, 10 = trifft voll zu)

	FRAGE	BEWERTUNG 1 - 10
01	Wie häufig integrierst du Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren (z.B. Lachs, Walnüsse, Leinöl)?	<input type="checkbox"/>
02	Isst du regelmäßig gute pflanzliche Fette , wie Avocado, Olivenöl oder Nüsse?	<input type="checkbox"/>
03	Wie oft verwendest du verarbeitete Speiseöle (z.B. Sonnenblumenöl, Rapsöl Margarine)?	<input type="checkbox"/>
04	Reduzierst du bewusst deinen Konsum von Zucker und Süßigkeiten ?	<input type="checkbox"/>
05	Wie oft isst du Weißmehlprodukte , wie Brot, Nudeln oder Gebäck?	<input type="checkbox"/>
06	Isst du täglich (für dein Körpergewicht) ausreichend Protein ? Optimal pflanzliches & tierische Eiweißquellen?	<input type="checkbox"/>
07	Isst du täglich eine größere Portion Gemüse als Obst?	<input type="checkbox"/>
08	Verwendest du regelmäßig fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut oder Kimchi?	<input type="checkbox"/>
09	Achtest du darauf, dass deine Mahlzeiten genügend Proteinquellen (Eier, Tofu, Hülsenfrüchte) enthalten?	<input type="checkbox"/>
10	Wie oft trinkst du kohlensäurehaltige oder zuckerhaltige Getränke ?	<input type="checkbox"/>
11	Integrierst du Superfoods wie Kurkuma, Chia-Samen oder Beeren in deine Ernährung?	<input type="checkbox"/>
12	Vermeidest du Fertigprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel ?	<input type="checkbox"/>
13	Achstest du auf einen ausgeglichenen Säuren -Basenhaushalt ?	<input type="checkbox"/>
14	Achtest du darauf, genügend Lebensmittel mit Kalzium, Magnesium und Vitamin D zu konsumieren (z.B. Mandeln, Blattgemüse)?	<input type="checkbox"/>
15	Wie oft isst du Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen sind (z.B. Leinsamen, Haferflocken, Bohnen)?	<input type="checkbox"/>

ESSGEWOHNHEITEN & ERNÄHRUNG *Check*

DIE AUSWERTUNG

	BEWERTUNG	GESAMT
0-50 PUNKTE:	Deine Ernährung hat erhebliches Verbesserungspotenzial. Änderungen können Großes bewirken.	<input type="checkbox"/>
51-100 PUNKTE:	Du bist auf dem richtigen Weg! Mit zusätzlichen Kniffen kannst du deine Ernährung noch effektiver gestalten.	<input type="checkbox"/>
101-150 PUNKTE:	Prima! Deine Ernährung ist schon gut auf die Bedürfnisse deines Körpers abgestimmt.	<input type="checkbox"/>

Warum diese Fragen wichtig sind:

- **Omega-3-Fette und gute Fette:** Unterstützen die Hormonproduktion, wirken entzündungshemmend und fördern eine strahlende Haut.
- **Zucker und Weißmehl:** Diese Lebensmittel fördern Entzündungen, schwächen die Hautstruktur und fördern Gewichtszunahme.
- **Proteine:** Sind essenziell für Muskelaufbau und straffes Gewebe, besonders in den Wechseljahren.
- **Gemüse statt Obst:** Gemüse ist nährstoffreicher und enthält weniger Fructose, was den Blutzucker stabil hält.
- **Ballaststoffe und fermentierte Lebensmittel:** Unterstützen die Darmgesundheit und den Stoffwechsel – beides zentrale Faktoren für Wohlbefinden und Hormonbalance.
- **Vitamin D und Kalzium:** Helfen, Knochendichte zu erhalten, was in den Wechseljahren besonders wichtig ist.