



# 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)

### SYMPTOMS

### BEWERTUNG 1 - 10

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

**Gesamt**



# STOFFWECHSEL Check

## Die Auswertung

### BEWERTUNG

### GESAMT

**0-30**  
PUNKTE

Dein Stoffwechsel scheint stabil zu sein.  
Achte darauf, diese Balance zu halten!

**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.

**61-120**  
PUNKTE

Dein Stoffwechsel zeigt deutliche Schwächen.  
Jetzt ist es Zeit aktiv zu werden, um langfristige Probleme  
zu vermeiden.

### Warum diese Punkte wichtig sind:

- **Warum diese Punkte wichtig sind:** 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)

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

**Gesamt**



# HORMON & STOFFWECHSEL Check

## Die Auswertung

### BEWERTUNG

### GESAMT

**0-20**  
PUNKTE

Alles gut! Dein Körper scheint in Balance zu sein.

**21-40**  
PUNKTE

Es gibt erste Anzeichen für Ungleichgewichte – hier lohnt es sich, genauer hinzusehen und die Ernährung & Lebensgewohnheiten anzupassen

**41+**  
PUNKTE

Dein Körper signalisiert deutlich, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Jetzt wird es höchste Zeit, etwas zu ändern!

## 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, schlaaffe 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.