



IRIS ARIMOND

HORMON & STOFFWECHSEL Check

15 ehrliche Fragen.
Dein persönliches Ergebnis.

So funktioniert dein Check

15 ehrliche Fragen · Dein persönliches Ergebnis

Finde heraus, was dein Körper dir gerade sagt – und was du jetzt tun kannst. Beantworte alle 15 Fragen ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – nur deine Wahrheit.

Auswertung: Kreuze die Antwort an, die am besten zu dir passt.

Beim Auswerten: **A = 0 Punkte** · **B = 1 Punkt** · **C = 2 Punkte**

Zähle am Ende alle Punkte zusammen und schlage auf der Auswertungsseite nach, was dein Ergebnis bedeutet.

FRAGEN 01 – 06

01 Nimmst du zu, obwohl du nicht mehr isst als früher?

- ☐ **A** Nein, mein Gewicht ist stabil
- ☐ **B** Ein paar Kilo schleichen sich rein – langsam aber stetig
- ☐ **C** Ja, deutlich – vor allem am Bauch

02 Fühlst du dich nach dem Essen oft aufgebläht und träge?

- ☐ **A** Nein, ich fühle mich nach dem Essen fit
- ☐ **B** Manchmal, vor allem nach bestimmten Mahlzeiten
- ☐ **C** Ja, fast immer – ich bin nach dem Essen oft schwer und müde

03 Reagiert dein Körper kaum noch auf Diäten – du isst weniger, aber es tut sich nichts?

- ☐ **A** Nein, wenn ich mich einschränke, merke ich es schnell
- ☐ **B** Es geht langsamer als früher
- ☐ **C** Ja, egal was ich tue – der Körper reagiert kaum noch

04 Hat Intervallfasten früher gut funktioniert und tut es jetzt nicht mehr?

- ☐ **A** Ich habe es nie probiert oder es klappt noch gut
- ☐ **B** Es funktioniert nicht mehr so gut wie früher
- ☐ **C** Ja, früher hat es super geholfen – jetzt bringt es kaum noch etwas

05 Leidest du unter Stimmungsschwankungen oder Brainfog?

- ☐ **A** Nein, ich bin emotional stabil und kann mich gut konzentrieren
- ☐ **B** Ab und zu – manchmal gereizt oder vergesslich
- ☐ **C** Ja, oft – Stimmungstiefs, Reizbarkeit, schlechte Konzentration

06 Hast du Hitzewallungen oder Nachtschweiß?

- ☐ **A** Kaum oder gar nicht
- ☐ **B** Ab und zu, ist noch aushaltbar

FRAGEN 07 – 12

07 Wie oft greifst du zu Süßigkeiten, Weißmehl oder Fertigprodukten?

- ☐ **A** Selten – ich ernähre mich überwiegend natürlich
- ☐ **B** Ein paar Mal pro Woche
- ☐ **C** Täglich – das sind bei mir normale Lebensmittel

08 Hast du öfters Heißhunger auf Süßes und kannst dann kaum widerstehen?

- ☐ **A** Nein, Süßes lockt mich kaum
- ☐ **B** Manchmal, aber ich kann es meist noch steuern
- ☐ **C** Ja, oft – wenn der Heißhunger kommt, bin ich fast machtlos

09 Hast du weniger Lust auf Bewegung und merkst, dass du Muskelkraft verlierst?

- ☐ **A** Nein, ich bin aktiv und fühle mich körperlich fit
- ☐ **B** Ich merke, dass die Kraft etwas nachlässt
- ☐ **C** Ja, ich bewege mich kaum noch und merke deutlich den Kraftverlust

10 Achtest du darauf, täglich genug Protein und gute Fette zu essen?

- ☐ **A** Ja, das ist mir bewusst und ich setze es um
- ☐ **B** Manchmal, aber nicht wirklich konsequent
- ☐ **C** Kaum – das spielt bei mir keine bewusste Rolle

11 Fühlst du dich oft müde und energielos, trotz ausreichend Schlaf?

- ☐ **A** Nein, ich fühle mich meistens ausgeruht und energiegeladen
- ☐ **B** Manchmal schon – vor allem nachmittags
- ☐ **C** Ja, fast täglich – ich laufe ständig auf Sparflamme

12 Ist deine Verdauung träger geworden – Blähungen oder Verstopfung?

- ☐ **A** Nein, meine Verdauung ist gut
- ☐ **B** Hin und wieder habe ich Probleme
- ☐ **C** Ja, regelmäßig – Blähungen, Verstopfung oder beides

FRAGEN 13 – 15

13 Hat sich dein Hautbild verändert – wirkt die Haut trockener und schlaffer?

- ☐ **A** Nein, meine Haut sieht noch gut aus
- ☐ **B** Ich merke leichte Veränderungen
- ☐ **C** Ja, deutlich – trockener, schlaffer, mehr Falten

14 Leidest du an Gelenkschmerzen oder Morgensteifigkeit?

- ☐ **A** Nein, kaum oder gar nicht
- ☐ **B** Ab und zu, vor allem morgens
- ☐ **C** Ja, regelmäßig – Gelenke schmerzen und ich bin morgens steif

15 Bleibt dein Bauchfett hartnäckig, auch wenn du regelmäßig Sport treibst?

- ☐ **A** Nein, wenn ich Sport mache, verändert sich mein Körper
- ☐ **B** Ich merke kaum Veränderungen – trotz Sport tut sich am Bauch wenig
- ☐ **C** Ja, absolut – am Bauch passiert gar nichts, egal wie viel ich mache

Meine Auswertung

Zähle jetzt alle Punkte zusammen: **A = 0 Punkte · B = 1 Punkt · C = 2 Punkte**

Schreibe dein Ergebnis hier rein:

Mein Score: _____ von 30 Punkten

0 – 9 Punkte Gute Ausgangslage — lies deinen Text auf Seite 4

10 – 19 Punkte Klare Warnsignale — lies deinen Text auf Seite 4

20 – 30 Punkte Alarmstufe Rot — lies deinen Text auf Seite 4

WAS BEDEUTET DEIN SCORE?

0 – 9 Punkte**Gute Ausgangslage****Gute Basis – da geht noch mehr!**

Dein Körper zeigt noch keine starken Warnsignale – und das ist deine größte Chance! Denn wer jetzt gezielt an Hormonen und Stoffwechsel arbeitet, kann noch richtig viel rausholen: mehr Energie, ein schnellerer Stoffwechsel, ein klarerer Kopf. Da geht noch was. Wirklich.

10 – 19 Punkte**Klare Warnsignale****Klare Signale – Zeit was zu verändern!**

Die ersten Signale sind da. Ein paar Kilo mehr, Müdigkeit die nicht weggeht, vielleicht schlechterer Schlaf oder Stimmungsschwankungen. Das ist kein Zufall – und kein normales Altern. Dein Hormon- und Stoffwechselsystem gerät aus dem Gleichgewicht. Und das Gute: Du kannst es ändern und wieder in Balance bringen – wenn du jetzt anfängst!

20 – 30 Punkte**Alarmstufe Rot****Höchste Zeit – raus aus dem Blockade-Modus!**

Zeit was zu verändern: Dein Körper ist gerade stark aus dem Gleichgewicht. Bauchfett, Erschöpfung, schlechter Schlaf, Stimmungsachterbahn – das ist keine Einbildung und kein unabwendbares Schicksal. Ich habe hunderte Frauen begleitet, die genau da standen, wo du gerade stehst – und die heute wieder richtig durchstarten und sagen: Ich fühle mich wieder wie ich selbst.

Dein nächster Schritt: Schau auf den Seiten 5 und 6, bei welchen Themen du die meisten C-Antworten hattest. Hake sie an – das sind deine persönlichen Hebel.

DEINE 9 THEMEN IM DETAIL

Schau, bei welchen Fragen du C angekreuzt hast – hake die passenden Themen unten an und lies, was dahinter steckt. Das sind deine persönlichen Hebel.

☐ **Gewicht & Bauch**

Wenn Östrogen sinkt, programmiert dein Körper die Fettspeicherung um – rein in den Bauch. Kein Disziplinversagen, sondern reine Hormonbiologie. Das Gute: Wer den Insulinspiegel stabil hält und die richtigen Lebensmittel zur richtigen Zeit isst, bringt diesen Mechanismus wieder auf seine Seite. Hier ist gerade dein richtiges Frühstück eine der wichtigsten Stellschrauben – auch bei hartnäckigem Bauchfett. Morgens stellst du die Weichen für einen funktionierenden Fettstoffwechsel für den gesamten Tag.

☐ **Verdauung**

Östrogen und Progesteron steuern die Darmmuskulatur direkt – sinken sie, verlangsamt sich alles. Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung: keine Schwäche, sondern Hormonfolge. Das Gute: Der Darm reagiert schneller als jedes andere Organ. Probiotische Lebensmittel, mehr Ballaststoffe, weniger Zucker – viele Frauen spüren Verbesserungen innerhalb weniger Tage. Und wenn der Darm läuft, läuft auch der Stoffwechsel.

☐ **Stoffwechsel & Diäten**

Weniger essen, Kalorien zählen und Abnehmen – das war früher. In den Wechseljahren erhöht genau das Cortisol und drosselt die Schilddrüse. Der Körper schaltet auf Sparflamme. Ein wichtiger Schlüssel ist Insulin – auch genannt „Mast-Hormon“. Dein Insulinspiegel entscheidet, ob dein Fettstoffwechsel gut läuft – oder nicht. Der Schlüssel ist nicht Härte oder Kontrolle, sondern Strategie: Mit der richtigen Ernährungsweise lässt sich der Stoffwechsel reaktivieren – ohne eine einzige Kalorie zu zählen. Dein Quick Win: 30g Protein zu jeder Mahlzeit.

☐ **Stimmung & Konzentration**

Brainfog, Reizbarkeit, Antriebslosigkeit – das sind keine Psyche-Themen, das sind Nährstoffthemen. Omega-3, Vitamin D, Magnesium und ausreichend Eiweiß sind die wichtigsten Bausteine für einen klaren Kopf und stabile Stimmung. Wer hier gezielt auffüllt, spürt die Wirkung oft schon nach wenigen Wochen: mehr Fokus, mehr Leichtigkeit, mehr du.

☐ **Hitzewallungen**

Östrogenschwankungen bringen den Hypothalamus – den Thermostat deines Körpers – aus dem Takt. Bestimmte Lebensmittel verstärken das messbar: Zucker, Alkohol und scharfe Gewürze ganz oben auf der Liste. Das Gute: Wer diese Auslöser reduziert, merkt innerhalb von 2–3 Wochen deutlich weniger Wallungen. Mit deiner Ernährung kannst du typische Wechseljahrsprobleme richtig positiv beeinflussen.

☐ **Zucker & Heißhunger**

Heißhunger auf Süßes ist kein Willensversagen – er entsteht, wenn Insulin hoch ist und der Blutzucker schwankt. Dein Körper greift sich, was er braucht. Der Weg raus: Protein und gute Fette bei jeder Mahlzeit zuerst. Viele Frauen berichten, dass der Heißhunger innerhalb weniger Tage deutlich nachlässt oder ganz verschwindet. Kein Kampf mehr – nur die richtige Reihenfolge.

☐ **Bewegung & Muskeln**

Muskeln sind dein wichtigstes Stoffwechselorgan – und ab 40 verlierst du ohne gezieltes Training bis zu 1% pro Jahr. Aber die gute Nachricht: Muskeln lassen sich in jedem Alter wieder aufbauen. Mehr Muskeln bedeuten mehr Grundumsatz, mehr Energie und einen Körper, der wieder für dich arbeitet statt gegen dich.

☐ **Energie & Erschöpfung**

Bist du dauerermüdet trotz genug Schlaf? Das ist meist kein Schlafproblem – es ist ein Nährstoffproblem, neben einem oft schwankenden Blutzuckerspiegel. Omega-3, Vitamin D, Magnesium und ausreichend Eiweiß sind hier entscheidend. Wer diese Lücken schließt, merkt es zuerst an der Energie – und dann folgen klarerer Kopf, besserer Schlaf und mehr Konzentration.

☐ **Haut & Gelenke**

Das Hormon Östrogen ist der wichtigste Motor für deine Kollagenproduktion – sinkt es, verliert deine Haut Spannkraft und deine Gelenke werden steifer. Aber: Mit Omega-3, Vitamin C und Kollagen-Bausteinen in deiner Ernährung verlangsamst du den Prozess – und kannst damit einiges verändern. Viele Frauen berichten nach 6–8 Wochen von spürbar beweglicheren Gelenken, weniger Schmerzen und strahlenderer, strafferer Haut.

Meine 3 wichtigsten Hebel:

Schreib hier auf, welche 3 Themen bei dir am stärksten sind:

1 _____**2** _____**3** _____